
بنت النيل
يونيو ١٩٥١



سحرك فى يدك

كريم للجلد (اردنيـــــا اورنج)

ينعـــــم ويرطب وينعش الجلـــــد



Ardena Orange
Skin Cream

من ابتـــــكار

اليزابث آردن

Elizabeth Arden

ولاى اســـــتعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصـــــائية لمعامل اليزابث آردن طـــــرف الوكلاء **سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خـــــدمتك وأن ترشـــــدك الى الالوان التى تناسبك وأفضـــــل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ·

تبـــــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديده :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات هانو محل شالون لار دى لاكوافير (سوكرات وشركاه)	محلات شيكوريل محلات شالون اجزاخانة نورتون محل سوكرات بارفيمرى ايرين	اجزاخانة نورتون **ببور سعيد :** محلات سيمون ارزت	اجزاخانة جاتيس **بالمنصورة :** مخازن أدوية الحرية	اجزاخانة انترناسيونال **باسوان :** (ماجيلا فرايس فوتو ستودرد)

في سبيل الجيل الجديد

ما قصدت من مجلة بنت النيل أن تكون يوما تجارة ، بل كان دأبي أن أجعل منها رسولا يوحد بين قلوبنا ويجمع شتات أفكارنا ، وآية ذلك أن مكتبا للعمل أنشيء باشراف مجلتكم لخدمة شباب الجامعات ، وتمكينهم من العمل وقت الفراغ ، وكسب العيش بعرق الجبين ، اسوة بما هو حادث في البلاد المتحضرة

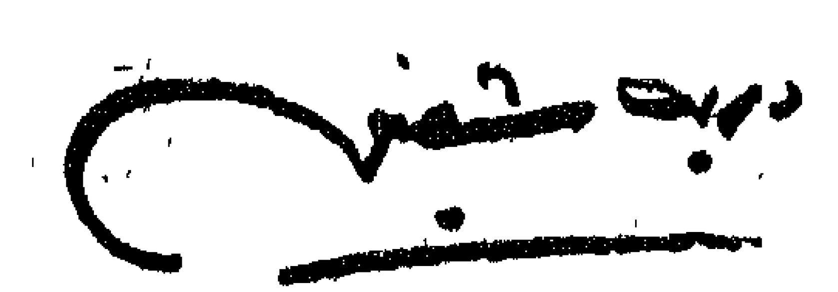
وحين يتلقى القارىء مجلته هذه سيكون مكتب العمل قد بدأ نشاطه المرجو وأثبت وجوده في خدمة هؤلاء الشبان ، فتيانا وفتيات ·

ولن يعرف شبابنا المتطلع بعد اليوم مكانا للكسل أو الخجل ، فانه لتشريف لكل شاب أن يقطع هو الزمن ويسيطر عليه ، فلا تمضي أيامه رتيبة مملة لا حياة فيها ، وانه لتشريف لكل شاب أن يضع تاريخه بنفسه وأن يأخذ كما يقول المثل الفرنسي الكستناء من النار دون أن يكون لاحد عليه فضل أو لانسان جميل في تكوينه أو معروف في تقديمه ·

وسوف يكون هذا المكتب وسيطا بين شبابنا الجامعي وبين رجال الاعمال ، وسيفيد أصحاب العمل من هذه النفوس اليقظة الحية التي تكسب عيشها بعرق الجبين ، كما يفيد شبابنا الى جانب الكسب المادي مرانا وتجربة هم في أشد الحاجة اليها وسط هذا الخضم من النشاط في كل ميدان ·

وان شيئا لم يشرح صدري قدر هذا الاقبال العظيم الذي لقيته من اتحادات الجامعات ، وهذا التأييد من الجامعيين ، وهو تأييد مقرون بالامل والثقة فان القوم قد أثبتوا بتشجيعهم لمكتبنا انهم واعون عارفون قدر الحياة ومصاعبها ، ولم يأت الاقبال من أصحاب الحاجة من الطلاب والطالبات وحدهم ، بل جاء من زملائهم الذين في مقدورهم أن يعاونوا في خدمة أصدقائهم عن طريق آبائهم وذوي قرباهم من رجال الاعمال ·

فروح التآخي هذه هي احدى غاياتنا من انشاء هذا المكتب وحسبي أن تكون مجلة بنت النيل وسيطا يجمع شباب الجامعات وهو عنوان الحاضر وأمل المستقبل على الخير والبر والمعروف ، وحسبي أن يطلع علي كل نهار فأجد ايمانا بمكتب العمل واقبالا على تأييده وتشجيعه من ذوي الرأي كهولا كانوا أو شبانا ·



العدد ٦٨

الثمن ٥ قروش

تقاليد..

للدكتور ابراهيم عبده

نحن على أيام من العيد ..

وتذكرني أعيادنا بالتقاليد الموروثة عن الآباء والاجداد ، والفرق بيننا وبين من سبقنا هو فرق الزمن وتطور الحياة — وهذه هي العلة — فنحن شعب لا يؤمن بفرق الزمن ولا بتطور الحياة .

أفهم أن يصر أجدادنا على زيارة المقابر حين يقبل العيد، وأفهم أن يختلف جدي وجدتي على كميات الكعك التي تخرج بها الاسرة الى القرافة ، ويصل الخلاف الى القطيعة أو الطلاق ... فان زمنهم كان زمنا خاليا فارغا من تكاليف الحياة ، فاذا لم يشغلوه بهذه التوافه مضى ثقيلا رتيبا خلوا من الحياة ! ..

أما اليوم وأهل (التقدم) يحدثوننا عن العرق والدموع ولقمة العيش ، وما الى ذلك من ألفاظ تعني أن الحياة أقسى من أن نضيع جهدنا في التافه من أمورها ، فأن من العبث أن نحيا في منتصف القرن العشرين في أجواء القرن السابع عشر ... وأن نجعل أعيادنا مآتم ، أو قل فوضى لا طعم لها ، فلست أدري كيف نشعر بفرحة العيد ، ونحن حزانى مقبلون على القبور ، وعند القبور ، وهنا فوضى الذوق ، نوزع الصدقات ، بلحا وكعكا بسكر ، وفي تقاليد الحزن عندنا ألا يؤكل في عزاء فسيخ ولا شربات ؟؟

ثم هذا البيان التقليدي الذي يصدره محافظ القاهرة ويحرم فيه على النساء قضاء الليل في المقابر أيام العيد ، انه بيان لا يحميه سلطان القانون في سنة من السنوات لان النساء يقضين ليالي العيد في المقابر بالرغم من المحافظ وعيونه ، ويأتين في المقابر — كما يقولون — أشياء لا تليق بالاحياء لا بسكان القبور ...

وأنا لا يعجبني بيان المحافظ ، لانه بيان يجيز الشر في جانب منه ، اذ يسمح بزيارة المقابر على هذه الصورة القبيحة ، وهي نقيصة يحرمها ديننا وينهى عنها في آيات بينات ، ثم ان المحافظ يأمر ولا تنفذ عيونه عن عجز أو عن شيء لا أحب أن أسميه ، وخير لسعادته، أن يزور بنفسه المقابر في ليالي العيد فاذا تبين له أن نقدي في محله وجب أن يأخذ عيونه بالشدة، ويقضي على هذا التقليد السخيف ، وما يحيط به من فوضى خلقية لا تناسب طبائعنا ولا ديننا الحنيف .

هل يأذن لي سعادة محافظ القاهرة أن ألفت نظره الى العربات (الكارو) المشحونة بالجاهلات تخضبهن النيلة وراء نعش شبه مكشوف ؟ أليس هذا منظرا قبيحا لا يثير في النفوس أي عبرة وانما يثير فيها أقبح ألوان الاشمئزاز ؟ ثم هذه الجنازات الطويلة العريضة تسد المنافذ وتقطع الطرق ألا يرى سعادته معي أنها تقليد سخيف لا يتفق الا مع شعب بليد لا يجد عملا في أوقات الفراغ، فيجري وراء الجنازة يحمل النعش مرة ، ويرفع عقيرته بألفاظ غير مفهومة بين الحين والحين ؟

لست أدري لم لا تمنع الحكومة هذه المظاهر ؟ فان تكريم الميت فيما أعلم عن أهل الدين وأهل الطب أيضا سرعة دفنه ، وقد أجاز رجال الشرع نقل الفقيد في عربة حيث يواري التراب ، فيا حبذا لو قضى سعادة المحافظ على هذه الجنازات الطويلة العريضة فمنعها ، وكفانا ليالي المآتم التي نبيع فيها حلينا ، ونرهن أرضنا لتبدو فتنة للناظرين

وهذه الذبائح التي ينحرونها عند خروج النعش، ألا يرى المسئولون أن الفكرة لا تعني مطلقا الحسنة لان الحسنة يجب أن تكون خفية، وأنها لا تعني التكريم، لان التكريم لا يكون بدم مراق ولو من حيوان حلال مذاقه ، وانها لا تزيد عن مظهر من مظاهر الابهة أو الغنى ، قد يكون صاحبه قادرا عليه ، وقد يكون معسرا تكلف في سبيل اظهاره صفعة السؤال ...

وأقبح من صوت العقائر ومنظر الذبيحة ومشاهد ليالي المآتم ، أولئك المرتزقة حملة القماقم ، فان وجودهم في الجنازة أمر يثير الضيق والسخرية حتى نسبوا لكل امعة اسمهم ، وسموا الرجال التافهين بحملة القماقم ؟!

لقد زرت بلادا في أوروبا، وعبثا حاولت في تلك المدة الطويلة أن أرى في الطريق جنازة حتى خيل الى أن الناس لا يموتون ...

اني لا أطالب الحكومة وحدها بتنفيذ هذا اذا اقتنعت برأيي ، وانما أطالب أعلامنا الامجاد رجال الدين أن يفتونا هل جاوزت قدري حين اقترحت منع النساء من زيارة المقابر والخروج وراء الجنازات ، فان فتواهم تعاون المصلحين على تنقية أجوائنا الاجتماعية من هذه المساخر ، وترد الناس الى فهم الامور فهما يناسب الزمن ، وتجعل مصر تعيش حقا في النصف الثاني من القرن العشرين ...



وظيفة المرأة فى الهند

على الرغم من حلول فصل الصيف بحره وقيظه لم تقف اللجنة الثقافية لاتحاد بنت النيل نشاطها بعد فقد انتهزت فرصة مرور الدكتور اوبادهايا الكاتب الهندى المعروف بالقاهرة وطلبت اليه أن يحدث أعضاء اتحاد بنت النيل عن المرأة الهندية وحددت لذلك الحديث الساعة التاسعة من مساء يوم السبت ٩ يونيه ..

وقد قدمت الاستاذة زينب لبيب الامينة العامة للاتحاد المحاضر فقالت انه حجة دولية فى تاريخ الثقافة وانه ألف أكثر من ثلاثين كتابا فى مختلف الموضوعات

استهل الدكتور اوبادهايا حديثه بقوله ان الكلام عن المرأة لمن الامور الصعبة الخطرة وان الكلام عن المرأة للمرأة لهو من الامور الاشد خطرا خاصة ان كان المتحدث رجلا ..

ثم يحدثنا عن حال المرأة الهندية فى العصور الاولى من التاريخ فيقول انها كانت حرة طليقة من أى قيد تعمل مع الرجل جنبا الى جنب لا فرق بينها وبينه اطلاقا ...

لكن حدث أن انتصرت القبائل الارية على الهنود وأدخلت عادات وتقاليد جديدة لم تكن معروفة قبل ذلك التاريخ • وأول شىء فعلته هذه القبائل المنتصرة أن أخذت نساء الهند سبايا وأدخلت نظام تعدد الزوجات وأخذت المرأة الهندية تفقد حقوقها شيئا فشيئا الى أن غدت أداة للترف أو خادما أمينا تؤمر فتأتمر • وكان لا بد من أن يتبع ذلك عادة دفن الزوجات أحياء بعد وفاة أزواجهن على اعتبار أن المرأة ملك حلال للرجل لا يصح أن تعيش من بعده وتتمتع بالحياة • غير ان هذه التقاليد الوحشية ما لبثت أن أبطلت بمرور الزمن وبدأت المرأة الهندية تشعر بوجودها كأنسان له حقوقه وواجباته •

وفى حوالى منتصف القرن التاسع عشر بدأت حركة تحرير المرأة الهندية من ربقة الاستعباد وقد تم لها ما أرادت بعد كفاح مرير • وها هى ذى الان تتمتع بكل الحقوق التى يتمتع بها الرجال وسوف تدلى بصوتها فى الانتخابات الهندية القادمة ...

ووجهت بنت النيل بعض الاسئلة الى الدكتور أوبادهايا مستوضحة بعض النقط التى تحدث عنها كتصيب المرأة الهندية فى المحيط الدولى • فأجاب المحاضر بأن المرأة الهندية تقوم بمجهود كبير جدا فى السياسة الدولية وأن لها من ثقافتها واستعدادها الطبيعى ما يؤهلها الى هذا العمل الذى يحتاج الى كياسة ولباقة •

وسألته بنت النيل عن موقف المرأة الهندية من الاحزاب السياسية فقال ان المرأة فى الهند تستطيع أن تكون عضوا فى أى حزب من الاحزاب الهندية المختلفة كما أن لها هيئات نسائية قائمة بذاتها لها نشاطها الملحوظ فى جميع الميادين •

ولما سألته بماذا ينصح المصرية لتصل الى ما وصلت اليه شقيقتها الهندية من حيث حصولها على حقوقها السياسية تامة غير منقوصة قال ان الحقوق لا توهب بل تؤخذ وعلى المرأة المصرية أن تطالب بهذه الحقوق وأن تثبت لاولى الشأن جدارتها وألا تتقاعد وألا تيأس مهما بذلت المحاولات فى سبيل اثباط عزيمتها والحيلولة بينها وبين وصولها الى هذا الهدف المقدس ...

وفى ختام هذا الحديث الشائق قامت الدكتورة درية شفيق رئيسة الاتحاد فشكرت العالم الهندى على حديثه القيم وشكرت أيضا سيدات ورجال السفارة الهندية الذين أجابوا دعوة الاتحاد •



أنشىء باشراف مجلة بنت النيل مكتب للعمل يعاون طلبة كليات الجامعات على ايجاد وظائف وأعمال يمارسونها فى أوقات فراغهم اسوة بما هو متبع فى أوروبا وأمريكا • اذ أن الطالب الجامعى هناك يتكفل بنفسه ولا يتكل فى ذلك على والديه ولا على غيرهما • وترى الدكتورة درية شفيق بين أعضاء هذا المكتب الجديد

سيدة



السيدة فتوحة عثمان

◆ مراقبة التعليم الاولى ومكافحة الامية ومعاهد المعلمات

◆ خبيرة بميزانية الموظفين وبشئون المدارس

◆ لجأ اليها اتحاد بنت النيل لمساعدته فى انشاء مدارس مكافحة الامية بين النساء وقامت بعمل التسهيلات اللازمة لتحقيق المشروع . وافتتحت فعلا هذه المدارس التى يشرف عليها اتحاد بنت النيل

◆ رأى اتحاد بنت النيل اختيارها عضوا فى مجلس ادارته ليستفيد من خبرتها .

◆ درست أولا فى المدارس الفرنسية ثم التحقت بالمدارس المصرية وأرسلتها وزارة المعارف فى بعثة الى انجلترا لتتخصص فى التربية

◆ كانت ناظرة لمعاهد المعلمات وأصبحت مفتشة ثم مراقبة مساعد فمراقبة

◆ يرجى للتعليم على يديها كل خير

◆ أثبتت جدارة السيدات فى الوظائف الكبيرة الهامة ..

بعض مشاكل الأسرة

للأستاذة زينب لبيب

هى فتاة من أسرة طيبة ، تزوجت من رجل قضت معه عامين أذاقها أثناءهما من العذاب ألوانا .. أساء معاملتها الى درجة دفعت بالفتاة البائسة الى محاولة التخلص من حياتها الزوجية فلجأت الى ساحة القضاء مطالبة بالطلاق بعد أن أعيتها كل الحيل فى اصلاح حال زوجها . فما كان من الزوج الا اتخاذ الاجراء التقليدى الممقوت ألا وهو طلبها فى بيت الطاعة !

استمرت القضية بين هجوم ودفاع ، وانتهت بأن حكم فيها للزوج بالطاعة .. ! كان طبيعيا أن تمتنع الزوجة عن تنفيذ ذلك الحكم بعد ما ذاقته من أهوال فى حياتها الزوجية .. فما كان من الزوج الا الالتجاء الى الاجراء التقليدى الادارى .. وهو تنفيذ الحكم بالقوة !!

لم أستطع تخيل حال تلك الزوجة البائسة وهى تساق قسرا كالاغنام الى منزل الزوجية .. ! فأى حياة زوجية هذه ؟ وكيف ترعى حقوق الزوجية وواجباتها فى جحيم كهذا ؟

ما كان الزواج الا رضاء وقبولا من الطرفين ، وتبادلا لكل حب ومودة وعطف واخلاص ورحمة ... فأين ذلك من شخصين متباغضين حكم القضاء أن يعيشا تحت سقف واحد .. وبالقوة القاهرة !

أين ذلك التعسف فى استعمال الحق .. من قوله تعالى : (فامساك بمعروف أو تسريح باحسان) .

ان قصة هذه الفتاة واحدة من آلاف المآسى التى تموج بها المحاكم الشرعية ... ، والاستمرار فى تقرير هذه الاوضاع الشاذة من محاكمنا الشرعية ، يوهم الكثيرين بأنها أحكام الدين ...

انه لا يوجد دين أنصف المرأة كما أنصفها الاسلام ، فلم نشوه أحكامه ونخرجها عن مقاصدها ومراميها ؟

ان محاكمنا الشرعية قائمة على أساس الدين الاسلامى ، فالشريعة الاسلامية اذن هى المصدر الذى تستوحى منه أحكامها . وهى كما نعلم منفصلة عن التشريع الوطنى المطبق فى باقى المحاكم ، وكان هذا الانفصال سببا فى صبغ تشريع المحاكم الشرعية بصبغة دينية ، وجعل كل تطرف فى هذا القضاء منسوبا الى الدين ، والى الشريعة الاسلامية ، مع ان هذا بعيد عن الحق .

ويا ليتنا نعمل على تخليص قضائنا الشرعى من هذه الاشياء التى تنسب الى الدين ظلما ، لنستوحى روح الشريعة الاسلامية السمحة فيما نفسره ونطبقه من قواعد وأحكام ، فننصف بذلك الدين ومن يدين به ؟

يحكى أن (عائشة) رضى الله عنها اشترت جارية وأعتقتها ، فلما ملكت أمرها لفظت زوجا كانت تزوجت به مكرهة (أى تركته) ، وكان يمشى وراءها باكيا .. فقال النبى صلى الله عليه وسلم :

(اتق الله فانه زوجك .. وأبو ولدك)

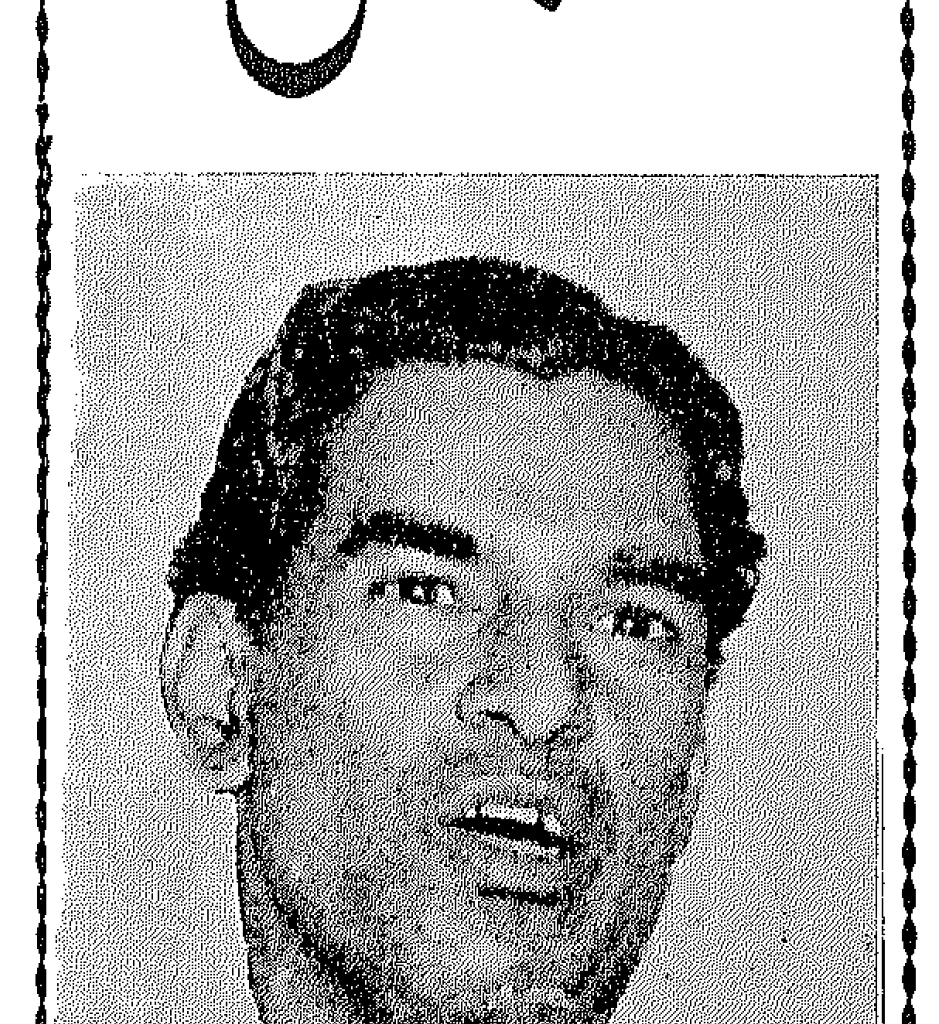
قالت : أتأمرنى ..؟

قال عليه السلام : (لا انما أنا شافع)

قالت : فلا حاجة بى اليه !

فهذا هو ديننا ... وتلك هى الحرية المثالية التى منحنا اياها .

رجل



الدكتور اوبادهايا

◆ مؤرخ وعالم بالاثار القديمة ومؤلف ذو شهرة عالمية له أكثر من ثلاثين كتابا

◆ قابل العلامة الكبير الدكتور اينشتاين واستطاع أن يأخذ منه حديثا طويلا نشر أخيرا .

◆ يحاول ايجاد نوع من التفاهم العالمى عن طريق تبادل الافكار ونشر الثقافة بين الامم .

◆ يؤمن برسالة المرأة ويدافع عنها ويرى من الطبيعى أن تكون مساوية للرجل فى الحقوق والواجبات

◆ زار اتحاد بنت النيل وأبدى اعجابه الشديد بما شاهده من تقدم المرأة المصرية وعلو كعبها فى العلوم والفنون ورجا أن تنال حقوقها السياسية اسوة بشقيقتها المرأة الهندية التى قطعت شوطا بعيدا فى هذا المضمار .

◆ سيقوم بدعاية واسعة النطاق لمصر فى بلاده ، وقد وعد بأن يكون رسولا مواتيا للعلاقات بين البلدين .

فى ضوء الفجر

فى طريق واحد نمضى معا .. نحن الرجال والنساء
جئنا هذه الحياة معا .. وبلونا فيها بلاء مشتركا .. وعلى أديم أرضها آثار أقدام الجنسين تروى فى بسالة وصدق نبأ كفاحهما المشترك من أجل البقاء والنماء ..

ومنذ متى ؟ ..

منذ شرع الانسان يزحف ويتسلق .. ويسمع ويرى .. بل قبل ذلك بزمان ..

وستظل هذه الزمالة قائمة ما دامت السموات والارض .. وما بقى الرجل والمرأة ..

وما من رسول، ولاعبقرى ولا مصلح ـ سار عبر هذا الوجود وحيدا ..! فقد كان بجوار كل واحد من هؤلاء أمه أو زوجه أو نصيرته ..

حتى الرسل ..؟

نعم ـ حتى الرسل عليهم السلام .. وان الاسلام لمدين يوم نشوئه .. ومدين طول بقائه لسيدة .. هى خديجة بنت خويلد التى بذلت للرسول قلبها وجيبها .. وكانت مزيجا مدهشا من النضج والعظمة والثبات .. فيوم استطير روع الرسول وعاد من غار حراء فزعا .. استقبلته خديجة ، وعلى شفتيها ابتسامة كضوء الفجر .. وأخذت تثبته وتقول له : (لا ترع .. والله لن يخزيك الله أبدا ..) ـ فكانت كلماتها هذه نداء النجدة والامان ..

ويوم أوى وصاحبه الى غار (ثور) فرارا من سيوف قريش ، وصارت حياته وحياة صاحبه ، بل حياة الاسلام معهما رهنا بفدائى يحمل اليهما الغذاء والسقاء والاخبار ـ ظهر هذا الفدائى فى صورة امرأة .. هى أسماء ذات النطاقين .. امرأة .. تزرى برجال كثيرين !

ويوم أراد الشاعر العربى أن يستجيش غيرتنا على العلم الخفاق الذى يمثل قوميتنا وعزتنا لم يزد على تذكيرنا بجهد المرأة فيه فقال يخاطبه :

يا نسيج الامهات
فى الليالى الحالكات
لبنيهن الاباة
كيف لا نفديك
كل خيط فيك
خفقة من صدرهن
دمعة من جفنهن
بسمة من ثغرهن
يا علم

وفهم المسألة على هذا الوجه يفتح أبصارنا على الحلقة المفقودة فى قضية المرأة المصرية .. وهى أنها انسان .. ومطالبة مثل الرجل بأن تبذل من ذات نفسها ، وتسهم فى بناء وطنها .. واذن فمن حقها التمكن من جميع الفرص التى تتيح لها البذل والاسهام .

ومهما نالت من مباذخ الحياة وجاهها ، فستظل هملا .. حتى تظفر بحقها الذى أفاءه عليها الله

انك تستطيع التبرع بعشرين جنيها ـ مثلا ـ لمشروع خيرى ـ بسخاوة نفس وطيب خاطر .. ولكنك ترفض أن يغالطك (كمسارى الترام) فى مليمين اثنين لانك تشم منه ريح استغلالك

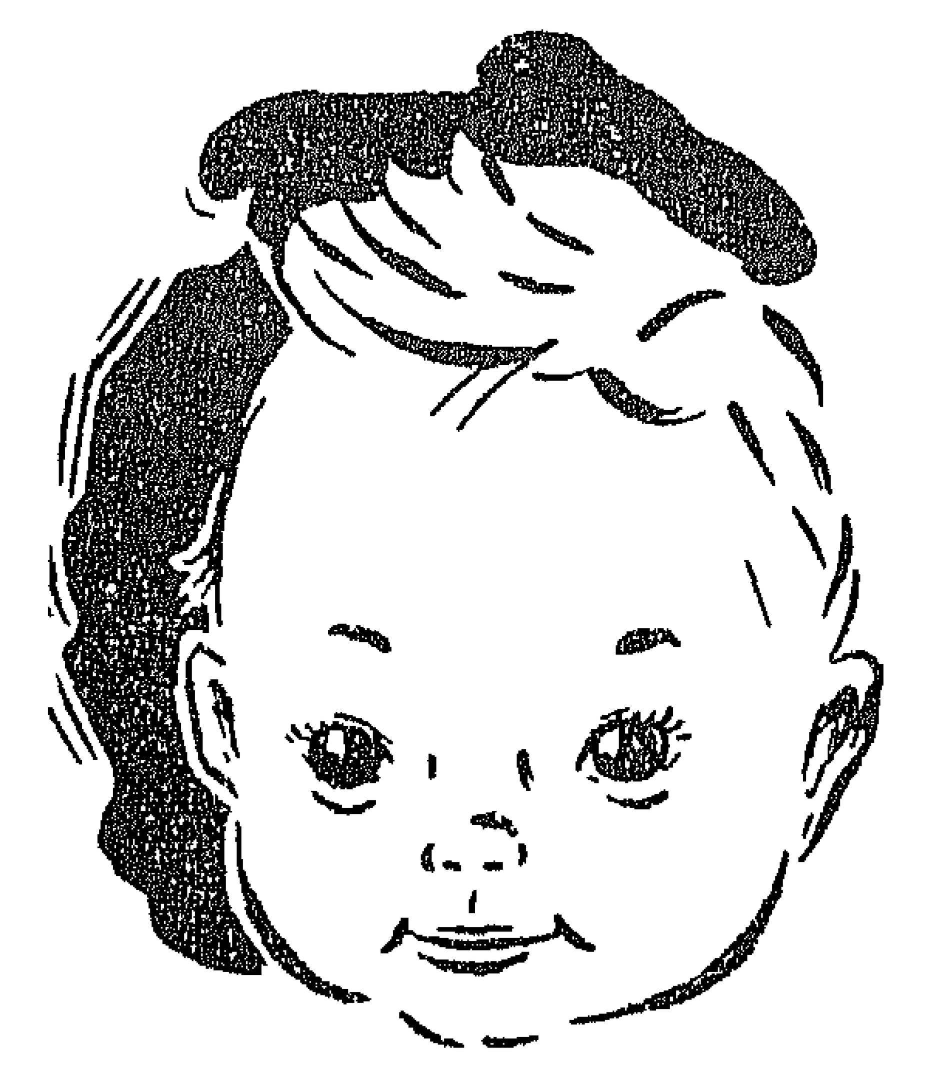
وهذه هى الحلقة المفقودة فى نزاعكم مع المرأة يا دعاة الفناء .

انها تريد حقها .. ولو لم تمارسه ..

تريده .. وسيكون لها ما تريد .

خالد محمد خالد
من العلماء .





في عيادة بنت النيل



الى الحوامل قبل الوضع

للدكتور محمد شوقي عبد المنعم

لعلك يا سيدتي وأنت في شهرك الاخير تنتظرين حادثك السعيد ترغبين أن تعلمي بعض التفسيرات والنصائح عما تتوقعينه من حوادث الوضع القريب ٠٠ ولن أكثر عليك في نصائح الطعام والملابس والرياضة ، التي لا شك قد قرأت أو سمعت عنها الكثير في بعض المجلات ٠٠٠ وفي المقالات الخاصة بذلك في الاعداد السابقة من مجلتك بنت النيل ، فاني سأقتصر في كلمتي هذه على الولادة ٠

واني لاود أن تقدمي على الولادة وكلك ثقة في سهولتها وتخرجي من ذهنك كل المتاعب والمصاعب التي يتبرع بوصفها لك صديقاتك واني لاعذرك وأنت لا تتذكرين من آلاف الولادات الا القليل النادر الذي تتعسرين فيه ٠٠ فانه أصبح ديدن السيدات التهويل في متاعب وآلام الولادة ٠٠٠ حتى الروايات السينمائية لا تتم روعتها الا أن تظهر البطلة مساقة الى حجرة العمليات ٠٠ لتضع طفلا ٠٠ وتتبعه مأساة أتصورك الان وكلك أوهام لا أساس لها ٠٠ ومخاوف لن تؤدي الا الى زيادة متاعبك ، فانك ما دمت قد وضعت نفسك في يد خبير فلا شك أنه ان كان قد وجد خطأ في الوضع ٠٠ فلا بد أنه قد أصلحه ٠٠ أو أجرى احتياطه له ٠٠ فتوكلي على الله ٠٠ وتخيري مكان ولادتك حسب اشارة طبيبك وحسب ظروفك الخاصة ـ كأن تكون لديك حجرة صحية قريبة من دورة المياه وأن تجدي من الخدم أو الاقارب من يتولى أمر منزلك فترة الوضع حتى تتجنبي الانتقال من مكان لاخر ـ أو من منزل لاخر أثناء الوضع بعد أن استقر بك المقام في مكان ولادتك المنتظر ٠٠ ترقبي حدوث الولادة ٠٠ وأول علامة لها ٠ كثيرا ما تكون آلام أو أوجاع في أسفل البطن ٠٠ وتأتي على فترات منتظمة بالتدريج ويصحبها تصلب في البطن ويسمى «الطلق» وقد يسبق أو يصحب هذه الالام نزول افرازات مخاطية أو مخاطية مدممة تدعى (البشارة) أو (العلامة) ٠٠ وتكثر هذه الالام ٠٠ وتتقارب المدة بين الطلقة والاخرى ٠٠ ولا داعي للقلق من اشتدادها ٠٠ فكلما زادت حدة الالام وطالت مدتها كلما قاربت الولادة على الانتهاء

ولعلك قرأت أو سمعت عن الولادة بدون ألم ٠٠ وطبعا تودين أن تضعي أنت أيضا كذلك بدون الاحساس بأي ألم ٠٠ ولك الحق في ذلك ٠٠ ولكنك لاشك ستترددين كثيرا لو علمت أنك بهذا تهددين حياة الجنين في بطنك بعد أن تعبت في حمله تسعة أشهر طوال ـ بما فيها من مضايقات فلا تتعجلي ولا تلحي في طلب المسكنات والمخدرات من طبيبك لانها تخدر الجنين ـ وقد تؤخر الطلق ـ أو تطيل الولادة ٠٠ وطبيبك لن يبخل بها عليك لو وجدك في أي احتياج الى مثلها ٠٠

وبازدياد الطلق تتسع فتحة الرحم حتى تسمح بخروج الجنين منها ٠٠ وبخروجه تتوقف الالام مدة قليلة يتبعها خروج المشيمة أو الخلاص الذي كان حلقة الاتصال بين الجنين والام وبانتهاء هذه الخطوة تنتهي الولادة الطبيعية التي تحدث يوميا لالاف السيدات بدون أي مضاعفات سيئة ولا عواقب يخشى منها ٠

الرمد الصديدي

للدكتور علي مرتضى

ليس غريبا أن يعلم الجميع بأن أكثر السحابات والعتبات بالقرنية بل أكثر حالات العمى تكون سببها الرمد الصديدى فى فصل الصيف

فموسم الرمد الصديدى فى مصر فى صورة مبسطة يبدأ فى شهر ابريل وينتهى فى نوفمبر ٠

طرق العدوى

ينقل الميكروب للعيون بواسطة العدوى عن طريق الذباب أو الايدى والفوط الملوثة أو الاتربة فكثيرا ما تكون محملة بالميكروبات وينتج عن انتقال العدوى بأى وسيلة من هذه الوسائل المذكورة أن تذهب ملتحمة العين (البياض بالعين)

ويظهر احمرار وتورم بالجفون مع افراز صديدى ومن أهم المضاعفات حدوث قرحة بالقرنية وانتشاره بشكل وبائى اذا أهمل علاجه ٠

العلاج

١ ـ العلاج الوقائى للرمد الصديدى هو القضاء على الذباب واستعمال فوطة نظيفة لكل شخص بالمنزل وذلك لتفادى حالات حدوث الرمد الصديدى ٠

٢ ـ أما علاج المرض ذاته فيتلخص فيما يأتى :

أولا ـ أحدث ما استجد فى العلاج هو اعطاء حقن البنسلين فهو العلاج الاكيد السريع للشفاء ويعطى المريض أثناء العلاج بالحقن المذكورة أقراص (سلفديازين) ٠

ثانيا ـ استعمال قطرة البنسلين ومرهم البنسلين كل ثلاث ساعات ويمكن استعمال قطرة السلفا

ثالثا ـ المكمدات الساخنة وغسيل البوريك الدافىء كل ثلاث ساعات

رابعا ـ المس بنترات الفضة ١ ٪ وهذا يمكن الاستغناء عنه بعد الاخذ بعلاج البنسلين ٠

خامسا ـ عدم ربط العين ما دام هناك افراز صديدى وهذه ملحوظة مهمة جدا حيث أن أكثر الامهات تربط عيون أبنائهن حينما يظهر احمرار بها وهذا ما يسبب استفحال الحالة ٠

ونصيحتى للامهات أن يستعملن لابنائهن قطرة البنسلين كل ثلاث ساعات فى مبدأ احمرار العين فبذلك يموت الميكروب ويتم الشفاء ونتحاشى حدوث المضاعفات

طلب توظف خاص بالشباب الجامعى

وقت الفراغ

الاسم ....

العنوان ....

الوظيفة التى يرغب فيها ....

الكلية الموجود بها ....

السنة الدراسية..........

يقطع هذا الكوبون ويرسل فى خطاب باسم مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل ويوضع على الظرف عبارة (وقت الفراغ)

أصغر عمدة فى فرنسا ...

سيدة

اسمها سليفى برنبيه من مقاطعة اللورين بفرنسا . شقراء ذات عينين زرقاوين وقد ممشوق. لقد كانت منذ أربع سنوات أصغر عمدة فى فرنسا . أما سبب حب الناس لها وتقديرهم لجهوداتها هو أنها استطاعت أن تعيد الحياة لقرية أتت عليها الحرب فتركتها خرابا يبابا . وتقوم سيلفى بمهام وظيفتها فى قرية (مانون) التى يبلغ عدد سكانها ١٨٠٠ نسمة .

وعمدتنا الشابة هى الابنة الوحيدة للكونتيس دى برتييه وهى صاحبة قصر منيف وأرض واسعة تحيط به . انتخبت الآنسة برتييه سنة ١٩٤٥ بأغلبية كبيرة وأعيد انتخابها بعد سنتين بالاجماع .

وفى سنة ١٩٤٠ اجتاح الالمان فرنسا فاضطرت سيلفى وأمها الى ترك البلاد، وكان عمرها اذ ذاك ٢٠ سنة وكانت مخطوبة الى طالب فى الكلية الحربية سقط بعد أسبوع فى ساحة الوغى . رحلت سيلفى الى مقاطعة بريتانى وانضمت الى حركة المقاومة ونالت وساما رفيعا جزاء بطولتها . وفى اكتوبر سنة ١٩٤٥ عادت سيلفى الى قرية (مانون) حيث انتخبت عمدة .

لم تكن الظروف مواتية للعمدة الجديدة . فقد كان الشعب جائعا يائسا . وكانت الحقول مليئة بالالغام مما يستحيل معه فلاحتها . أما العمال والفلاحون فكانوا قد سيقوا الى ألمانيا للعمل هناك . والمواشى قد ذبحت أو سرقت .

عمدت سيلفى أول الامر الى تطهير الحقول من الالغام ثم أسست جمعية تعاونية لشراء آلات الزراعة والتقاوى وانكب جميع من فى القرية على العمل والعمل المضنى الى ان استطاعوا جنى أول محصول من أرضهم منذ سنتين .

وقدمت والدة سيلفى للجمعية التعاونية آلة ضرب القمح التى أخذت تؤجرها بدورها للفلاحين بسعر زهيد . واستطاعت الجمعية شيئا فشيئا أن تشترى ما هى فى حاجة اليه من الآلات الزراعية وما لبثت الحقول أن غطيت بالبرسيم الاخضر وسنابل القمح الذهبية ..

غير أنه ما لبثت عمدتنا الصغيرة أن داهمتها مشكلة غاية فى الخطورة فان بقرات القرية أصيبت بمرض لم يسبق له مثيل . ولم يكن هذا الداء الجديد ليقف فى عضد سيلفى التى مضت تكافحه بما أوتيت من قوة وعزم وبمعونة أطباء بيطريين أرسلت فى طلبهم دون ابطاء .

وكان أطفال (مانون) مقبلين على شتاء قاس ولم يكن لديهم فى سنة ١٩٤٥ نعال فكانوا معرضين فى قضاء أشهر الشتاء حفاة لولا أن تداركتهم سيلفى بحكمتها وفطنتها . لقد تذكرت أثناء وجودها فى مقاطعة بريتانى أن القوم هناك يلبسون فى أقدامهم أحذية خشبية فأرسلت الى أصدقائها فى هذه المقاطعة تطلب منهم أن يبعثوا اليها بأكبر عدد من هذه النعال سواء كانت جديدة أو قديمة . ولم تلبث أن تسلمت



قالت لى

هل قرأت قصة هذين الطالبين اللذين ارتكبا جريمتهما الشنعاء أمام أنظار والدة أحدهما؟ انها الجريمة الاولى من نوعها فى مصر .. ويبدو لى أن الظروف .. والظروف وحدها هى التى جعلت من هذين الطالبين مجرمين آثمين ...

قلت لها

نعم قرأت عن هذين الطالبين وعن الظروف التى أحاطت بواحد منهما فصيرته قاتلا . لقد نشأ البائس محروما من عطف الوالد ومن ارشاداته ورقابته . وأدرك منذ اللحظة التى بدأ يفهم الحياة فيها أنه طفل ولكنه ليس كبقية الاطفال . انه وحيد فى هذه الحياة وعليه أن يكافح فيها دون معونة أحد . كان طموحا ولكنه لم يجد المربى الذى يوجه هذا الطموح نحو الخير ، كان ذا عزيمة ولكن أين المدرسة أو ولى الامر الذى يعرف كيف يستفيد منه ؟ وهكذا قضى على هذا الانسان أن يعيش بنفسه ولنفسه فقط فراح ينفس عن مكنون عقله الباطن بطرق معوجة وكان أن اقترف جريمته جريا وراء الشهرة والمال . وهكذا ذهب ضحية أسرة كتب لها القدر أن تعيش مفككة . نتيجة تعليم ناقص لا يؤمن بعد بأصول التربية الحديثة التى ترتكز على أسس علم النفس ...

خليل صابات



٣٠٠ زوج منها .

ينخفض ميزان الحرارة فى شمال مقاطعة اللورين الى ٣٠ درجة تحت الصفر ويسقط الثلج بكثرة طوال شهور الشتاء ويضطر الاطفال أن يظلوا فى منازلهم فتتعطل الدراسة ويحرموا نعمة العلم فما كان من سيلفى أن اتفقت مع أحد العمال الذين يعملون فى المصانع أن يصلح سيارة نقل الركاب التى فى حوزته والمعطلة منذ الحرب وقدمت له المال اللازم لاصلاحها والتأمين عليها ضد الحوادث . وقد قبل العامل مقابل أجر زهيد أن ينقل حوالى ٢٥ طفلا الى المدرسة يوميا . ويقوم العامل فى الوقت نفسه بايصال زملائه العمال والفلاحين الى مقار أعمالهم .

وفكرت سيلفى بعد ذلك فى انشاء مطعم مدرسى يقدم أكلات ساخنة للتلاميذ الذين حرموا التغذية الكافية أثناء الحرب . واستطاعت سيلفى بفضل مؤازرة جمعية الصليب الاحمر والحكومة الفرنسية أن تتفق مع طاهية لتجهز لهؤلاء التلاميذ ما يحتاجون اليه من طعام يحتوى على جميع عناصر الغذاء الكامل . ويدفع الطفل مقابل هذا الغذاء مبلغا بسيطا جدا قدره خمسة فرنكات أى خمسة مليمات .

وأبت والدة سيلفى أن تترك ابنتها تعمل وحدها فأنشأت مؤسسة أطلقت عليها اسم (نقطة اللبن) لتكون مستوصفا مزودا بأحدث الالات العلمية والطبية . وتتلقى السيدات الحاملات النصائح من هذا المستوصف وتقبل عليه أيضا الامهات اللاتى ولدن حديثا للاستشارة . وفى كل صباح يعد المستوصف الاثداء الصناعية لكل طفل حسب تعليمات الطبيب . وتساهم هيئة الصليب الاحمر والهيئات المحلية فى توريد أدوات التعقيم والاثداء الصناعية ويتقاضى الاطباء مرتباتهم من الحكومة . أما اللبن فتقدمه سيلفى مجانا من بقراتها .

ولم تكتف عمدتنا الحسناء بهذا التقدم الذى أصاب قريتها فقد كلفت معلم القرية أن يهىء لتلامذته ملعبا كبيرا يمارسون فيه مختلف الالعاب الرياضية للصبيان والبنات على حد سواء . وقد اشترك التلاميذ أنفسهم فى اعداد الملعب تحت اشراف أستاذهم وافتتح الملعب فى خريف سنة ١٩٤٨ بحفلة شائقة .

وفى قرية (مانون) لا يوجد حمامات الا فى سبعة منازل فقط . وفى العام الماضى قامت سيلفى باصلاح الحمام العمومى الملحق بمدرسة البنين . ويأتى اليه الاطفال صباح كل يوم جمعة لاخذ دوش مجانى . أما أهل القرية فلهم يومان فى الاسبوع يستعملان فيهما هذا الحمام

وتحرص (العمدة) على نظافة القرية وطرقها حرصا شديدا . وقد اتفقت مع السكان على أن يكنس كل صاحب منزل أمام بيته مرتين فى الاسبوع .

ولا تتناول سيلفى أى مرتب عن وظيفتها وهى تشرف اشرافا تاما على نظافة الشوارع والبالوعات وعملية توزيع المياه والمدرسة ومركز اطفاء الحريق . وتقوم أيضا بتسجيل عقود الزواج وبالمسائل التى تتعلق بالاحوال الشخصية فى القرية . وتجتمع مع أعضاء مجلس البلدية لتتشاور معهم فى انتهاج أحسن الطرق لرفع مستوى الحياة فى القرية . وافتتحت سيلفى أيضا مدرسة للتدبير المنزلى تقبل فيها نساء القرية على اختلاف أعمارهن . وهى تفكر أيضا فى بناء دار جديدة للعمودية وروضة للاطفال وانشاء حديقة عامة على النهر الذى يمر بالقرية .



ولا تتدخل سيلفى فى السياسة اطلاقا . وهى تجيب من يسألها رأيها فى الحالة السياسية بالعبارة الاتية : (أنا مستقلة كلمنى ان أردت عن المدارس والمطاعم والمستوصفات .

لقد كان فى استطاعة هذه الشابة أن تمضى الشتاء فى باريس والصيف فى احدى مدن الشاطىء ولكنها فضلت أن تعيش بين العمال والفلاحين لانها تحبهم وتقدرهم ولانهم يحبونها ويقدرونها . انهم ينادونها (بحضرة العمدة) ويجلونها كل الاجلال .

متى نرى فى ريف مصر عمدة سيدة ؟ أعتقد أن بين سيداتنا من يصلح لهذه الوظيفة الهامة بل ويقوم بها خير قيام .

كيف تستقبلين ضيوفك





قررت يا سيدتى أن تدعى أصدقاءك على الغداء أو العشاء . عليك أولا أن ترسلى بطاقات الدعوة قبل الموعد الذى اتفقت مع زوجك على تحديده بثمانية أيام . وان كان الشخص الذى تدعينه طبيبا مثلا فلا بد من أن تكتبى على الظرف حضرة المحترم الدكتور ... والسيدة حرمه وان كان محاميا اكتبى حضرة المحترم الاستاذ فلان المحامى والسيدة حرمه وهكذا ..

ويجب أن تقتصر رقاع الدعوة على النص الاتى :

يتشرف فلان وعقيلته بدعوة حضرة ... والسيدة حرمه لتناول العشاء فى منزلهما يوم ...

أما ان كان العشاء أو الغداء مقصورا على أصدقاء لا كلفة بينهم فيمكن دعوتهم بالتليفون .

ها قد حل يوم الدعوة . وها أنت ذى قد استعددت لكل شىء لتأتى الحفلة كاملة لا ينقصها شىء على الاطلاق . ليس أمامك اليوم الا عقبات ثلاث تعترضك ألا وهى تنظيم المائدة والمرور فى حجرة الطعام وتعريف المدعوين ببعضهم . فليس هناك أثقل من أن يصل المدعو الى حفلة لا يعرف أحدا من المدعوين اليها فيضطر الى تركها قبل الموعد لان صاحبة المنزل وصاحبه لم يقوما بدورهما كما يجب .

ويقدم عادة الرجل للمرأة وتقدم المرأة للملك أو لامراء البيت المالك ورؤساء الدول ورجالها ورجال الدين .

والان كيف تعينين أمكنة مدعويك حول المائدة ؟ ففى فرنسا يجلس صاحب البيت وصاحبته الواحد أمام الاخر على ضلعى المائدة الاكثر طولا أما فى انجلترا والولايات المتحدة فانهما يجلسان على رأسى المائدة الواحد أمام الاخر . وتوزع الامكنة بعد ذلك الى يمين والى يسار أصحاب الدار بحيث تجلس كل سيدة بين رجلين وكل رجل بين سيدتين . ويجب اعطاء الكراسى القريبة من صاحبى الدار للمدعوين الى الحفلة لاول مرة بحيث يتقدمون على الاقارب والاصدقاء الذين اعتادوا المنزل .

وان زاد عدد المدعوين عن ستة فانه من الافضل أن يوضع مكان كل واحد منهم بطاقة تحمل اسمه .

وعندما يحل موعد الغداء أو العشاء تفتح أبواب حجرة الطعام وتدعو ربة الدار الضيوف الى المائدة بكلمة : اتفضلوا .

يقدم الطعام الى السيدات أولا ثم الى الرجال .

يسكب الحساء فى الصحن دون أن يملأ الى حافته .

لا داعى لان يبدأ المدعوون كلهم الاكل فى آن واحد . فالشخص الذى قدم اليه الطعام يجوز له أن يبدأ فى الاكل دون أن ينتظر غيره .

ويأتى بعد ذلك السكين الخاص بالسمك (ان كانت قائمة الطعام تحوى سمكا) ثم ملعقة الشوربة . ويوضع الى اليمين شوكة المائدة التى يجب تغييرها بعد كل لون من الطعام هى والصحن

ويجب أن يكون بين الكرسى والاخر ٧٥ سم كى لا يضايق المدعوون بعضهم بعضا .

ويمكن على الغداء استعمال فوط صغيرة توضع تحت صحن كل مدعو أما على العشاء فلا بد من وضع مفرش كبير يغطى المائدة كلها ويوضع تحته قطعة كبيرة من اللباد أو الصوف . ولون المفرش أبيض فى المساء .

زينى المائدة بالازهار ، ضعيها بحيث لا تحجب المدعوين عن بعضهم .

ليس من المحتم استعمال حامل السكين ولو أن البعض يستعمله لوقاية المفرش من الاتساخ .

يجب أن تضعى السكين الى يمين الصحن على أن يكون حدها متجها الى الصحن

ثم شوكة السمك . وتوضع الشوكة والملعقة بحيث يكون جزؤهما المحدب الى أعلى . ويوضع كوب الماء أمام الصحن الى اليمين .

لم يبق أمامنا الان الا أن نحضر صحون الفاكهة .

ضعى على كل صحن من هذه الصحون السكين التى تقشر بها الفاكهة والشوكة والملعقة الصغيرة .

واعلمى أخيرا أن نجاح حفلات الغداء والعشاء موقوف عليك أنت ، أى على حسن تدبيرك وعلى ذوقك السليم . ان نجاح الحفلة لا يكون بالطعام الكثير ولكن بالطعام اللذيذ . ولا شك فى أنك ستعملين بهذه التوجيهات ان عزمت على دعوة بعض المعارف الى غداء أو عشاء .

طفلك الأكبر يا سيدتي

سأل أحد الصحفيين البريطانيين مسز تشرشل عن سر سعادتها الزوجية ، فأجابته بقولها : لقد اعتدت أن أدلل زوجي كأنه طفلي الاكبر ! ··

والواقع أن نظرية مسز تشرشل نظرية صائبة ··· فالرجل مهمـا تقدمت به السنون لا يخرج عن كونه طفلا كبيراً ··· وكمايتلمس الطفل أحضان أمه لينعم بحنانها وأمومتها ، ترى الزوج دائما يتلمس العطف والحنان من جانب الزوجة ، فهي وحدها التي تستطيع أن تمسح بيدها الرقيقة همومه وأحزانه ، وهي وحدها التي تستطيع أن تنسيه متاعب الحياة ، اذا ما أشرقت على ثغرها بسمة الامل ، وهي وحدها التي تستطيع أن تسليه وتسامره بما حباها الله به من مميزات الانوثة ! ··

ان نظرة الزوجة الىزوجها هي الاساس الذي تقوم عليه العلاقات الزوجية ··· فهناك زوجات ينظرن الى الزوج باعتباره (ديكتاتورا) في البيت ··· كل مهمته فرض سلطته ونفوذه على كل من في البيت ··· ويعتقد هؤلاء الازواج أن هذه هي الوسيلة الكفيلة لحماية كيانهم كأزواج ··· فتنظر الزوجة الى زوجها نظرة السجين الى سجانه ··· وتقوم العلاقات الزوجية على أساس ما تقوم عليه العلاقات بين الحاكم والمحكوم ·· ومنهنا تفقدالزوجية مظاهر العطف والمحبة !··

وهناك زوجات على النقيض من هذا النوع ، تنظر الزوجة منهن الى زوجها نظر السيد للمسود ·· فتصبح ربة البيت (ديكتاتورا) أوحاكما بأمره ·· كلمتها هي العليا ·· ولا اعتبار للزوج ·· ولا قيمة لآرائه ·· فتضعف شخصية الرجل·· ومن هنا يفقد البيت عنصر الرجولة ·· فينظر الزوج الى زوجته نظرة المشفق من سلطانها ، فتفقد الزوجية مظاهرالعطف والمحبة !··

ان الزوجة المثلى هي التي تنظر الى زوجها كشريك تعاونه ويعاونها على اسعاد هذا العش الذي يضمهما ·· ترى سعادتها في سعادته ·· وهناءتها في هنائه ·· تتفانى في اسعاده ، ولا تدخر جهدا في ارضائه ··· تدلله كما تدلل صغارها ·· وتحترمه الاحترام الحق ·· فيبادلها العطف والاحترام·· وينعمان بالسعادة الحقة ·· ويرفلان في بحبوحة الرغد والصفاء !··

أعرف زوجات سعيدات ، لم تكلفهن السعادة أكثر من الكلمة الطيبة ، والقول اللين والوجه البشوش ، والثغر الباسم ·· وسمعت زوجة تنادي زوجها باسم مدلل ·· (ميمي) ·· فيهرع اليهاكما يهرع الطفل الى أحضان أمه حينما تناديه ·· لتعطيه قطعة من الحلوى ·!!

ان سعادتك الزوجية يا سيدتي لا تتحقق الا اذا نظرت الى الزواج النظرة الصحيحة ·· واتبعت في حياتك هذه الاساليب الناجحة ··· ولا أظنك ستضيقين بها يوما !··

عيسى متولي





اختلف الناس فى حكمهم على الشمس فى فصل الصيف فبعضهم يقول بفائدتهـــا والبعض الاخر يؤكد ضررها • وبمناسبة حلول فصل الصيف وفرار الناس من حره الى الشاطىء بعث الينا عدد كبير من قارئات بنت النيل يستفسر عن حمامات الشمس وعن مقدار الفائدة التى تعود على الجسم منها • وها نحن نفرد لقارئاتنا جميعا هذا المقال الشامل لعله يفى بالغرض المطلوب •

لقد اعتبرت الشمس منذ أقدم العصور مصدرا للحياة والبلسم الشافى من جميع الامراض• ولما تقدمت العلوم الطبيعية والطبية استطاع الانسان أن يعرف على وجه الدقة الفـوائد التى يمكن استخلاصها من الشمس •

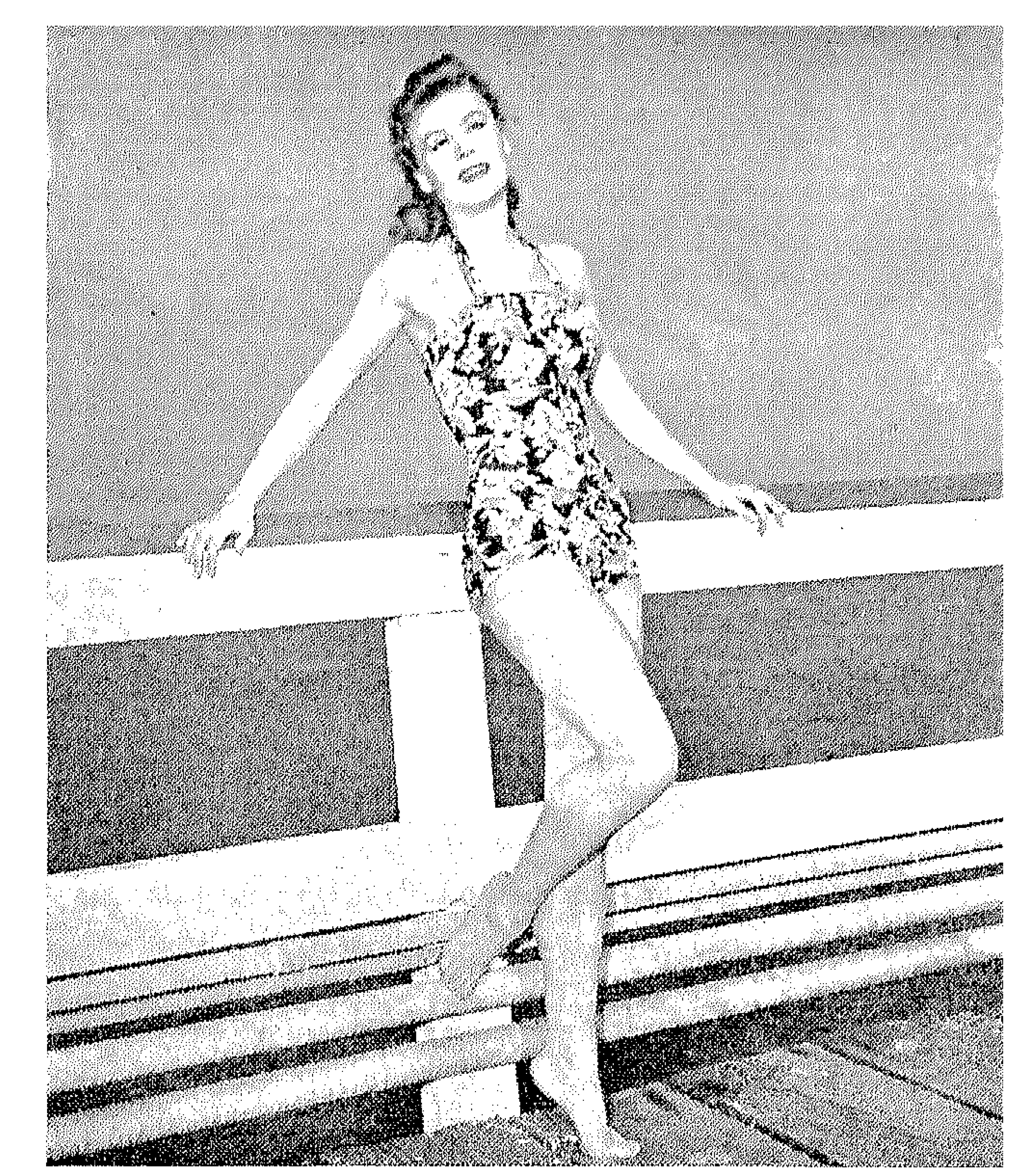
وليس هناك من شك في أن للشمس فوائد عظيمـة نذكر منها على سبيل المثل لا الحصر ذلك النشاط الذى يدب فى الكائن الحى بفضل أشعتها أضف الى ذلك قدرتها على تركيز عنصر الكالسيوم فى الجسم وتنشيط الغـدد الصماء والكبد • كمـا أن لهـا أحسن الاثر فى حالات ضعف العظام والسل الخ••

وللشمس مضارها كما لها فوائدها • ومن منا لم يسمع عن ضربات الشمس وعـن تسلخات الجلد أو احمراره على الاقل وغيرها وغيرها من المضار• فان أردت يا سيدتى أن تأخذى حمامات شمس يجب اذن أن تراعى الشروط الصحية الاتية :

لا تعرض جسمك للشمس مدة طويلة ودفعة واحدة فان ذلك يـؤذى البشرة ويتعب الكليتين •

التجميل فى كلمات

- اعتنى ببشرتك وانت فى سن الرابعة عشرة فقـد ينتاب بشرة وجهك حب الشباب •
- لا تلمسى وجهك بيديك الا ان كانتا نظيفتين •
- اغسلى وجهك كل مساء بالماء الدافىء والصابون الجيد
- اعرفى نوع بشرتك • هل هى جافة أم دسمة ؟
- لازالة المساحيق عن وجهك اتبعى الطريقة الاتيـة : ضعى ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون على صفار بيضة واضربيها جيدا • ضعى هذا المزيج على وجهك لمدة عشر دقائق ثم أزيليه بالمـاء الدافى ان كانت بشرتك عادية
- أما ان كانت بشرتك دهنية فعليك باتباع النصيحة التالية : ضعى نصف لتر من الكحول النقى درجة ٧٠ وزلال ثلاث بيضات وعصير نصف ليمونة • اخلطى المزيج جيدا وضعى منه على وجهك



ويمكنك أخذ حمامات الشمس فى أى مكان فى الهواء الطلق أو حتى فى غرفتك • اعزلى ظهرك عن الارض بأن تستلقى على قطعة من القماش أو مرتبة من المطاط التى تنفخ بواسطة الهواء المضغوط، فان ملامسة الجسم للارض مضر للغاية حتى فى الصيف •

ابتعدى ما أمكن عن أخذ حمام الشمس على سطح من الاسمنت فانه يعكس الضوء ويؤذى البشرة •

وأحسن رداء ترتدينه أثناء حمام الشمس هو لباس البحر • ولا تنسى أن تضعى على عينيك نظارة سوداء وعلى رأسك قبعة فان الشمس القوية تؤذى الرأس وتجلب الصداع •

لا تضعى على وجهك مستحضرات التجميل فانها تؤذى البشرة عند استعمالها فى الشمس • يجب أن تكون بشرتك خالية من كل المستحضرات الكيمائية حتى ماء الكولونيا ومن المنتجات التى تسمر البشرة صناعيا •

ادهنى جميع أجزاء جسمك التى سوف تتعرض للشمس بزيت اللوز الحلو أو بمستحضر يدخل فى تركيبه هذا الزيت •

بللى جسمك بالماء قبل أن تتعرضى للشمس فان مفعول الشمس سيكون أسرع وسمرة الجسم ستكون أجمل •

لا تعرضى جسمك للشمس وأنت مرتدية ملابسك العادية خاصة ان كنت ترتدين ثوبا مصنوعا من قماش الريون فان أشعة الشمس خلال هذا القماش قد تسبب ضربة شمس قوية تصل الى حد التسلخ •

لا تعرضى نفسك للشمس ان كانت معدتك ممتلئة ولا تأكلى ان كنت قد عرضت جسمك للشمس • خذى حمام الشمس ساعة قبل الاكل أو ساعتين بعده •

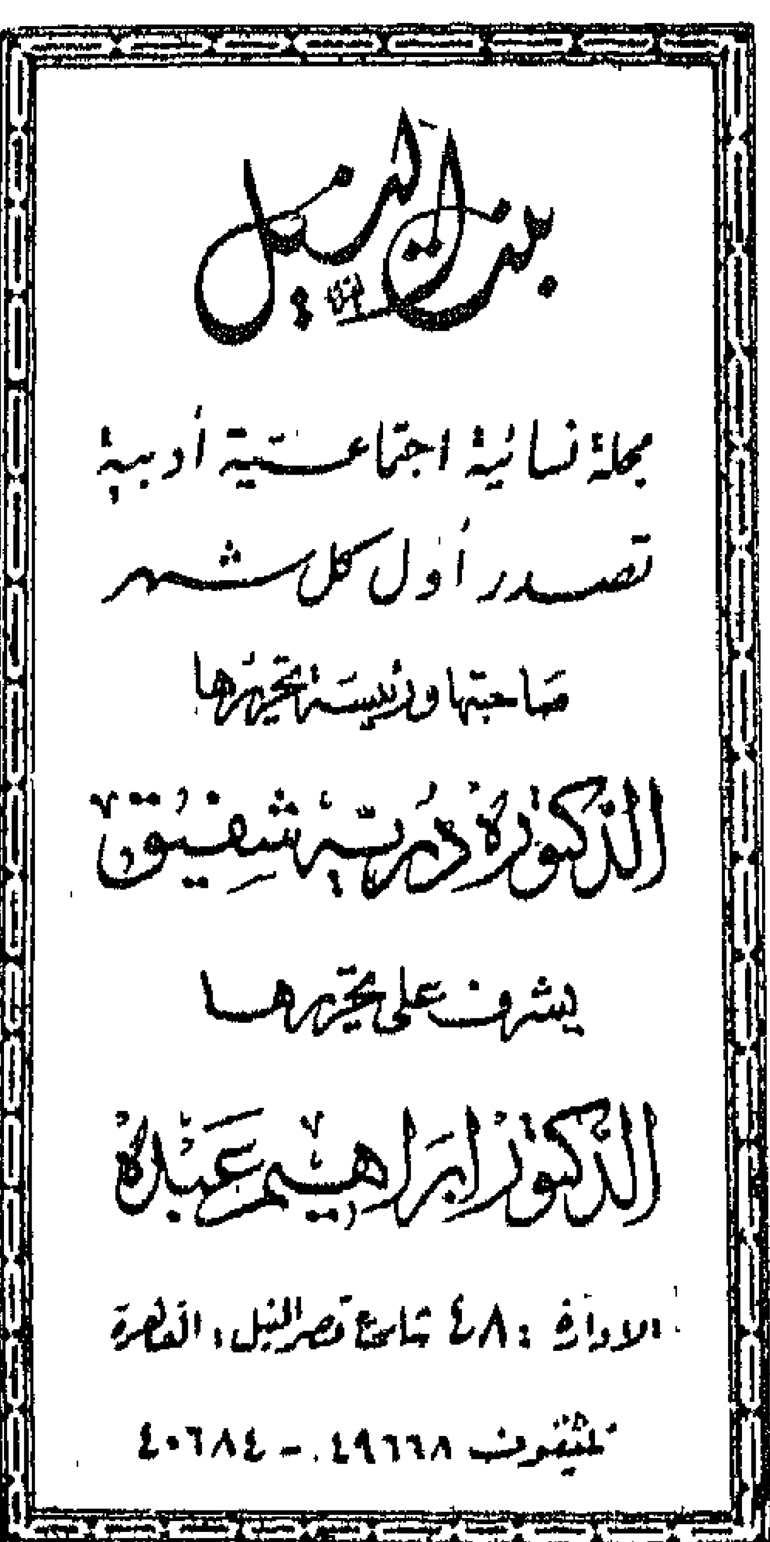
ابدئى بأخذ حمام لايتجاوز العشر دقائق وتدرجى فيه الى أن تصل المدة الى ساعة وذلك بزيادة عشر دقائق عن المرة السابقة وهكذا ••• ففى الجلسة الاولى عرضى الساقين الى الركبتين من الامام ثم من الخلف • وفى الجلسة الثانية عرضى الساقين من أولهما الى اخرهما • وفى الجلسة الثالثة عرضى الساقين والجذع على الناحيتين• وفى الجلسة الرابعة عرضى الجسم كله عشر دقائق • وفى الجلسة الخامسة عرضى الجسم كله عشرين دقيقة مع وقاية الرأس والعينين • زيدى مدة تعرضك للشمس تدريجيا الى ساعة •

امتنعى عن حمامات الشمس أثناء الميعاد الشهرى (الحيض) •

ان الشمس مصدر الصحة والبهجة والحياة ان عرفنا كيف نستفيد منها فى اعتدال •

- دلكى وجهك بنوع من الكولد كريم الممتاز
- اغسلى وجهك بماء أضيف اليه قليل من زيت اللوز ان أردت تنظيف بشرتك جيدا •
- ان صحة البشرة موقوفة على نشاط حركة الدم فى الجسم • عليك اذن أن تربتى على وجهك ربتا خفيفا الى أن يصبح لون بشرتك أحمر •
- هل تريدين الاعتناء بساقيك ؟ اتبعى هذه النصائح :
- ان وجدت ساقيك ممتلئتين بالعضلات عليك أن تلبسى فساتين تصل حافتها الى منتصف (سمانة) الرجل
- باستعمالك اللوسيون الخاص بالايدى فى دهان ساقيك يوميا فيمكنك الحصول على بشرة ناعمة كالقطيفة •
- لكى يكون فمك جذابا مغريا عليك برسمه بحيث يصل الخط الى زاويتى الفم وتستعمل الانيقات هذه الطريقة التى تخفى عيوب الفم من اتساع وغلظة فى الشفتين وطريقة الاستعمال أن تمسكى بمرآة صغيرة فى يدك تحت فمك ثم تنظرى فى مرآة أخرى مثبتة أمامك وبهذه الطريقة يمكنك مراقبة فمك من ناحيتين





جمالك بعد الولادة

من الملاحظ أن معظم سيداتنا يفقدن جمال أجسامهن بعد الولادة • فمنهن من يزداد وزنهن زيادة كبيرة ومنهن من ينقص وزنهن بحيث يبدو عليهن الهزال • وفى كلتا الحالتين تفقد السيدة ما يجب أن تحتفظ به ألا وهو تناسق أعضاء جسمها •

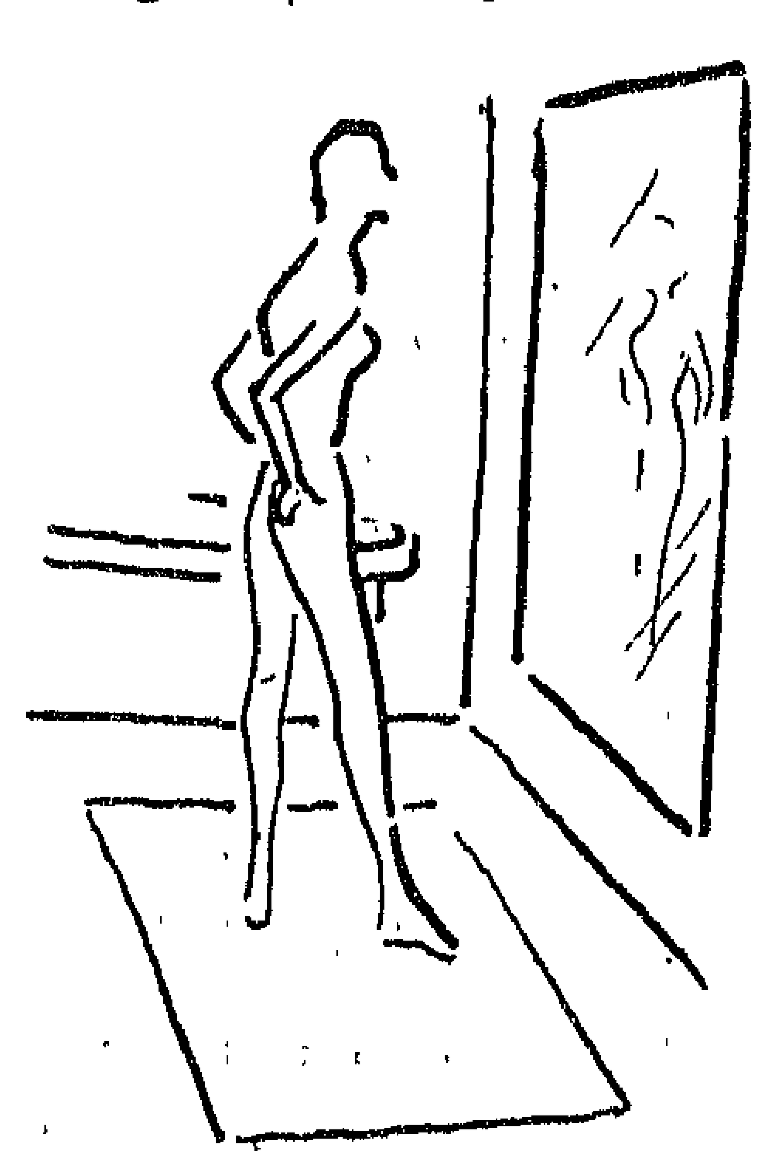
وليس هناك أسهل من علاج البدانة أو الهزال اللذين ينتابان سيداتنا بعد الولادة وذلك باتباع قواعد الصحة ونظام غذائى خاص • وها نحن أولاء ننشر على هذه الصفحة النصائح التى يقدمها فى كلتا الحالتين اخصائيو أمراض النساء •

يجب على كل سيدة أن تذهب الى طبيبها ليفحصها فحصا دقيقا بعد الولادة بشهرين • فاذا اتضح بعد الفحص أن الحالة الصحية مرضية من جميع الوجوه يمكن للسيدة أن تنظر الى مرآتها وتبدأ فى العناية بجمال وجهها وجسمها •

الى اللواتى يزداد وزنهن :

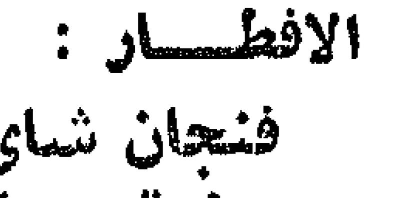
يجب أولا اتباع نظام غذائى صارم وقد اخترنا لهذه الحالة النظام الغذائى الذى يتبع ثلاثة أيام والذى يأتى بأحسن النتائج •

ففى كل يوم اثنين وثلاثاء وأربعاء من كل اسبوع يجب الاقتصار على الطعام الاتى :



الافطار :

فنجان شاى أو فنجان قهوة
بيضة مسلوقة
بقسمات



الغداء :

١٠٠ جرام من اللحم المشوى
٨٠ جرام جبن
قطعة بقسمات
كوب ماء

العشاء :

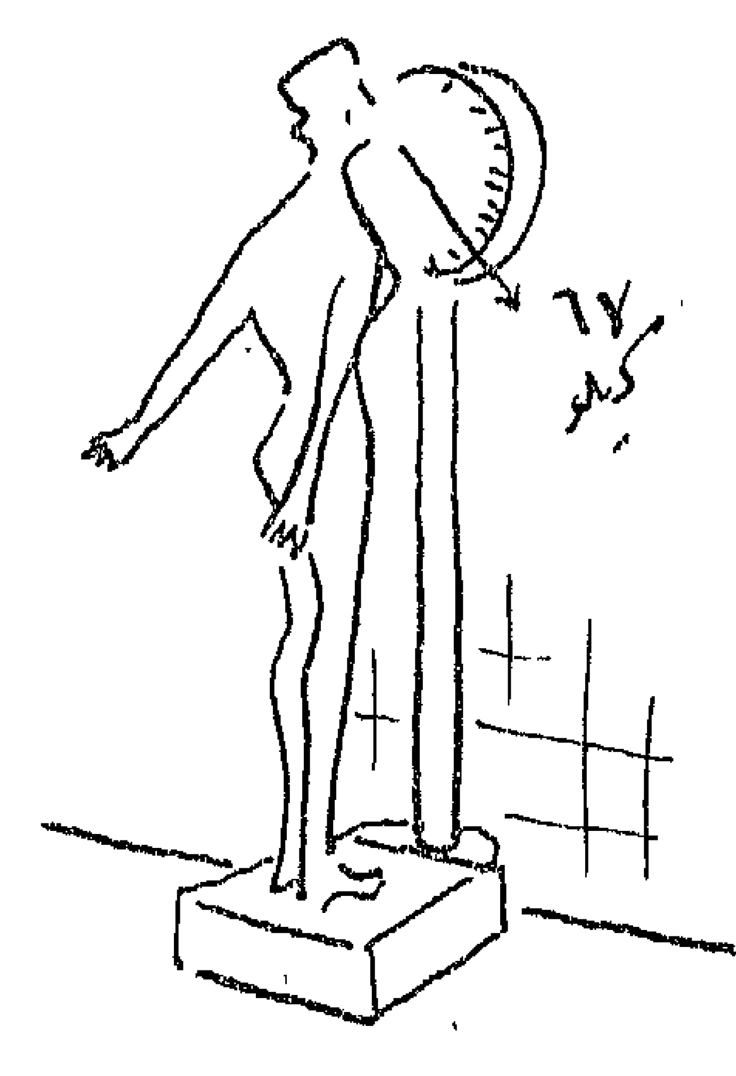
١٠٠ جرام لحم مشوى أو بيضتان مسلوقتان
٨٠ جرام جبن
بقسمات
كوب ماء

ويستحسن خلال هذه الايام الثلاثة أن تخلد الى الراحة السيدات اللواتى لا يشتغلن • أما السيدات اللواتى يضطررن بحكم عملهن الى النزول يوميا يجب أن ينمن مبكرات •

ولا بد من أخذ الوزن قبل وبعد الايام الثلاثة فى الصباح وبعد خلع الملابس •

وينخفض الوزن عادة بين اثنين وثلاثة كيلو جرامات •

وان لم يتغير الوزن فى أوائل هذا النظام الغذائى فلا داعى للكدر ذلك أن بعض الاجسام لها من قوة المقاومة أكثر من غيرها • لذا يجب المثابرة لمدة ثلاثة أسابيع قبل أن نسجل هبوطا فى وزن الجسم •



أما فى سائر أيام الاسبوع فيكون الطعام وكمياته عادية مع الحرص على البعد عن المبالغة فى أكل الحلويات والخبز •

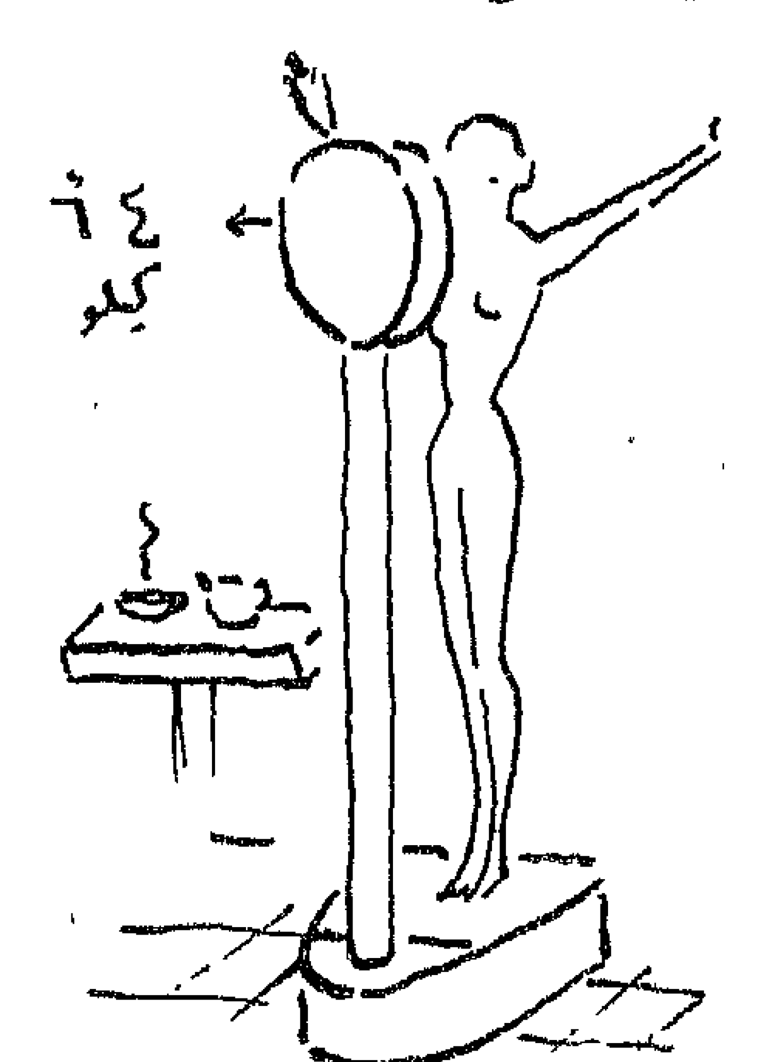
وتفقد الاجسام عادة بين نصف كيلوجرام وكيلوجرام واحد فى الاسبوع •

ان قلة الكالسيوم التى تنتج عن الرضاعة تمنع اتباع أى نظام تجميل يتعب أو

يرهق الجسم ، واننا هنا لا نشير على السيدات اللواتى يقمن بارضاع أطفالهن باتباع هذا النظام ·

ويجب ألا ننسى التدليك الذى لا بد منه خاصة ان كانت الانسجة قد انتابها نوع من الاحتقان مما يكثر حدوثه بعد الولادة · وعلى ذوات اليسار أن يذهبن الى أحد معاهد التجميل أو التربية البدنية لتقوم احدى الاخصائيات بتدليكهن · أما السيدة التي لا تسمح لها حالتها المالية بذلك فعليها أن تقوم نفسها بعملية التدليك وذلك باستخدام الآلة الخاصة التى تباع في جميع الصيدليات · ومن ناحية أخرى فاننا ننصح بدهن البشرة بالكريم الدسم وخاصة بشرة البطن والثديين لمنع التقيحات التى تظهر عادة بعد الوضع ·

أما فيما يختص بالتمرينات الرياضية التى نشير بها على اللواتى انخفض وزنهن بعد الولادة فاننا لا نشير بها اطلاقا على اللواتى زاد وزنهن أو لم يتغير · ذلك أن التمرينات الرياضية ترهق جسم السيدة التى وضعت مولودها



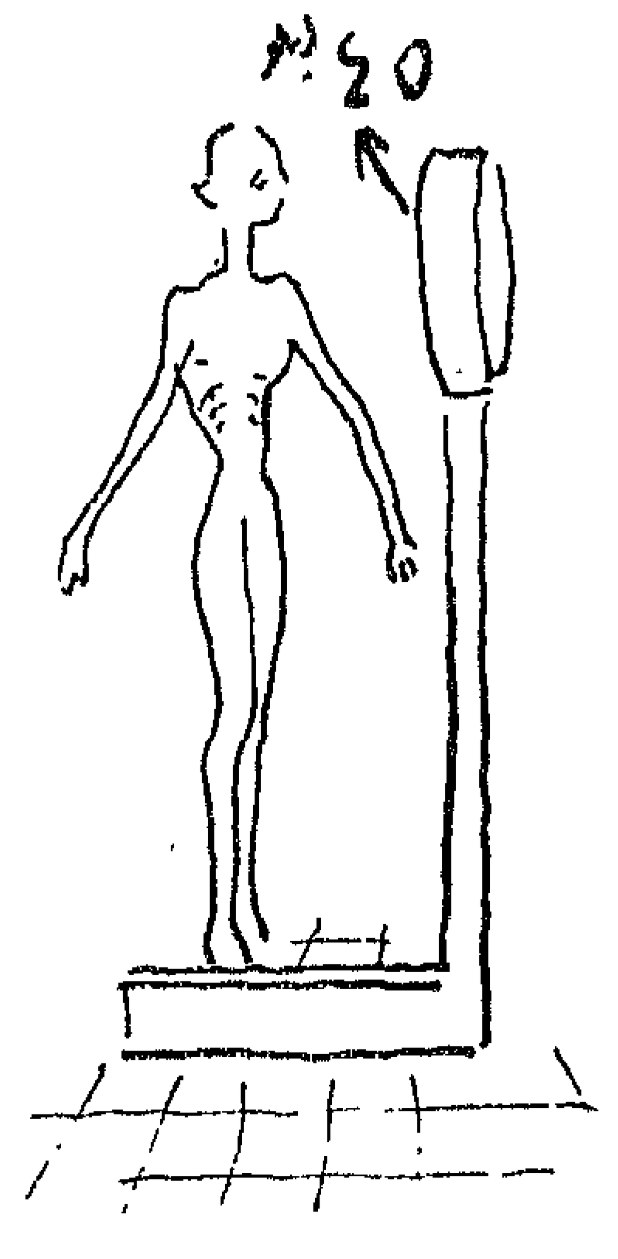
حديثا · لذا فاننا لا ننصح بهذه التمرينات الا بعد أن يعود وزن الجسم الى ما كان عليه قبل الحمل · وكل تمرين رياضى يؤدى قبل الاوان يزيد من وزن الجسم ويتعب القلب ·

الى اللواتى ينخفض وزنهن :

على هؤلاء أن يتناولن صباحا طعاما مغذيا وغنيا بالسكر والزبد ·

وها هو طعام افطار نموذجى لهذه الحالة : قهوة باللبن مسكرة · خبز وزبد ومربى وكرواسان ·

يجب الامتناع عن القهوة السادة بعد الغداء والشاى الساعة الخامسة · على أن تتناول السيدة بدلا منها قطعة من الحلوى وخبزا بالزبد والمربى · ولابد أيضا من الاستراحة بعد تناول طعام الغداء على ألا تقل مدة هذه الراحة عن ساعة ·



وننصح السيدات اللواتى انخفض وزنهن كثيرا بعد الولادة بأن يشربن قبل تناول الطعام بنصف ساعة كوب ماء أذيب فيه ثلاث قطع من السكر ·

ويجب أن يكون الطعام كثيرا · ولا بد من الامتناع عن الخروج مساء طالما لم يعد وزن الجسم الى ما كان عليه · لا بل يجب أن تنام السيدة ما لا يقل عن عشر ساعات كل ليلة ·

أما التمرينات الرياضية فان ممارستها واجبة على الامهات منذ الشهر الثانى من الولادة · وسنفرد لها بحثا خاصا فى أحد أعداد بنت النيل القادمة ·

تفصيل الكورساج

كيفية أخذ المقاسات :

ضعى شريطا حول الخصر

١ ـ خذى طول الجذع من الامام من منتصف الكتف فى محاذاة الياقة على أن يمر على النقطة الاكثر بروزا من الجسم ٠

٢ ـ خذى طول الجذع من الظهر مبتدئة من منتصف الظهر عند قاعدة الرقبة منتهية عند الخصر ٠

٣ ـ خذى محيط الصدر عند النقطة الاكثر بروزا ودون أن تضغطى عليها

٤ ـ خذى محيط الرقبة عند منتصفها ٠

للظهر خذى ثلث محيط الصدر وزيدى عليه ٤ سم ٠

الصدر يساوى الظهر

ان كان محيط الرقبة ٣٢ سم فان عرض الياقة للظهر وللامام يساوى ٦ سم ٠ وعمق الجزء الامامى ٨ر٥سم

وان كان محيط الرقبة أكبر أو أصغر من ذلك فيمكن التكبير أو التصغير بنسبة ١/٤ سم للسنتيمتر الواحد

مثال ذلك : لمحيط رقبة ٣٣ سم يكون عرض الياقة ٦ وربع سم وعمق الجزء الامامى ٨ ٣/٤سم ٠

ولمحيط رقبة ٣١سم يكون عرض الياقة ٥ ٣/٤ سم وعمق الجزء الامامى ٨ ١/٤ سم ٠

العمق للظهر يكون ١ سم فقط للياقات الصغيرة و٢/١ ١ سم للياقات الكبيرة ويمكن التأكد من هذا العمق بسهولة فى البروفات ٠

أما عن المقاسات التى تتعلق بالياقة فانها تنطبق على الياقة التى تكون عند قاعدة العنق ٠ احردى الياقة حسب الشكل الذى وقع عليه اختيارك ٠ احرصى على ألا تكون الياقة عريضة أكثر من اللازم ان أردت الحصول على ياقة لا عيب فيها ٠

ولبانس الصدر يجب أن يكون العمق من ٤ سم الى ٦ سم لمحيط صدر يبلغ ٨٠سم الى ١٠٠سم٠ وان كان محيط الصدر أكثر أو أقل كبرى أو صغرى بالنسبة نفسها أى ١/٢ سم لكل ٥ سم ٠

لاحظى جيدا

ان كان محيط الصدر أقل من ٨٥ سم فان حنية الكتف يجب أن تكون ٥ سم للظهر و٤ سم للامام بدلا من ٦ و٥ لمقاسات المانكان ٠

ان الرقم الذى تحصلين عليه لاتساع الظهر والصدر يكون فى غالب الاحيان مضبوطا ولكن لا بد من التأكد منه على الشخص نفسه قبل عمل الباترون ٠

للسيدة التى يكون صدرها صغيرا وجذعها عريضا يجب اضافة من ١سم الى ٢سم على نصف الاتساع، ويجب عمل العكس ان كانت السيدة ذات صدر عريض ٠

الابيض في باريس





الى أعلى تقدم جان لافورى قطعتين من التيل. الصدر مفتوح على جيليه بليسيه من الموسلين الحريرى الازرق . أما القبعة فهى من تصميم مود ونانو وقد غطيت بفواليت .

الى اليمين يقدم مارسيل روشاه هذا الانسامبل من الصوف الخفيف وهو يتكون من فستان جزؤه الاعلى بدون حمالات ويغطى ببوليرو

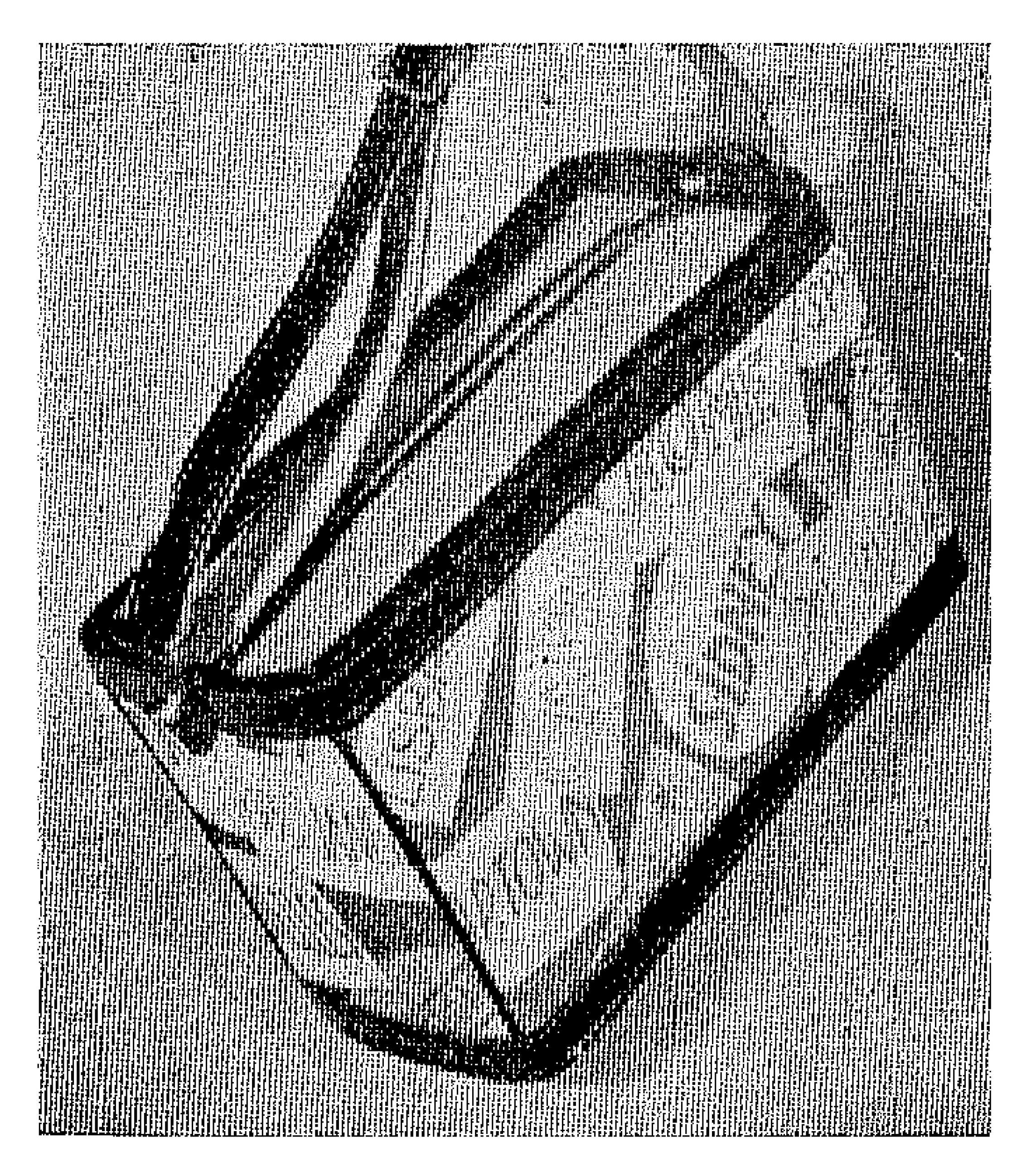
الى اليمين

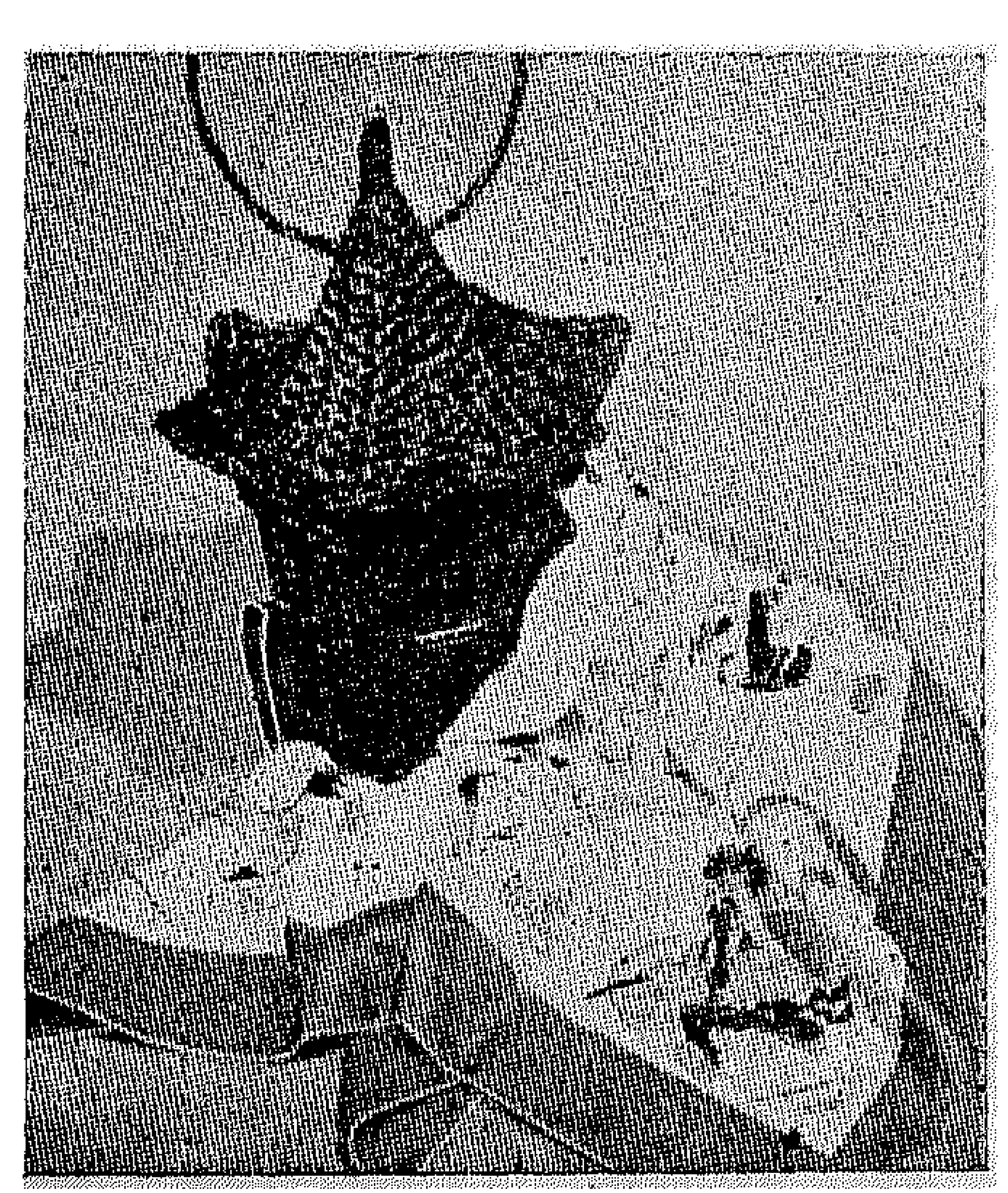
تقدم محلات ماجى روف ايشارب مختلف الالوان وهو اللون الوحيد على هذا التايير المصنوع من النيل الابيض ويلاحظ أن الجيبين مربعان على الباسك والكمين يقفان عند المرفقين ٠ أما القبعة فهى من طراز الكابوتيبه من تصميم اورسيل ٠



هذا المعطف الذى يرتدى لبعد الظهر مصنوع من التيل الابيض ومحزم بحزام اسود لماع يمتاز بأكمام منتفخة تشبه الكاب وبياقة صغيرة ٠ اما القبعة فهى محلاة بعقدة أفقية غاية فى الجمال والروعة.

وصل بنت النيل
قبيل الطبع هذا
الشورت الجميل
لحمامات الشمس
وقد صنع من قماش
قطنى مخطط بالاحمر
الغامق والابيض
وأطلق جاك هايم
عليه اسم (بجونيا)
أما حقيبة البلاج
فهى مصنوعة
من الخيزران





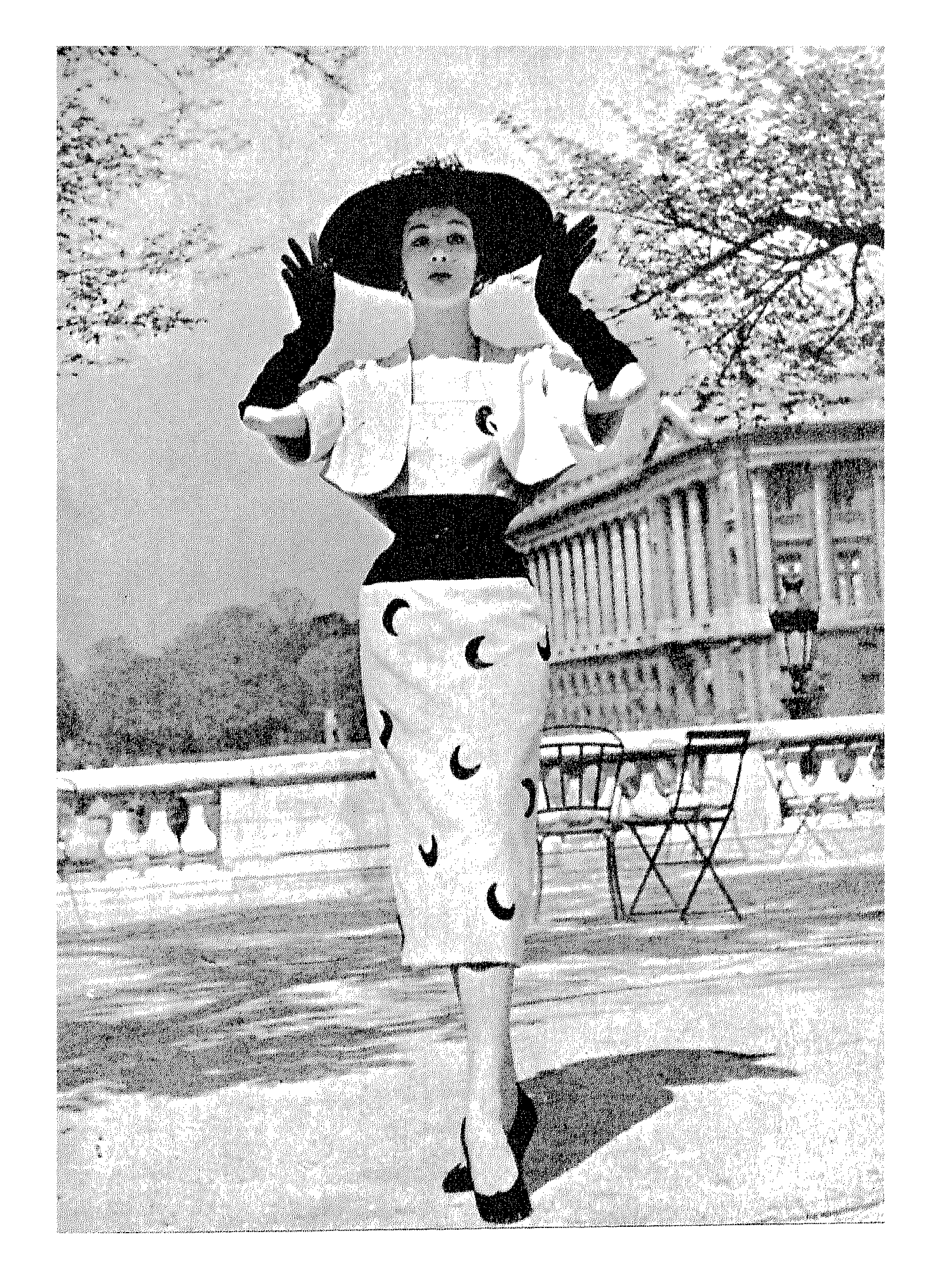
حقيبتان للبلاج · صنعت
الاولى من الخيزران الخفيف
أما الثانية فهى من القماش
المطبوع بأسماء مختلف
عواصم العالم



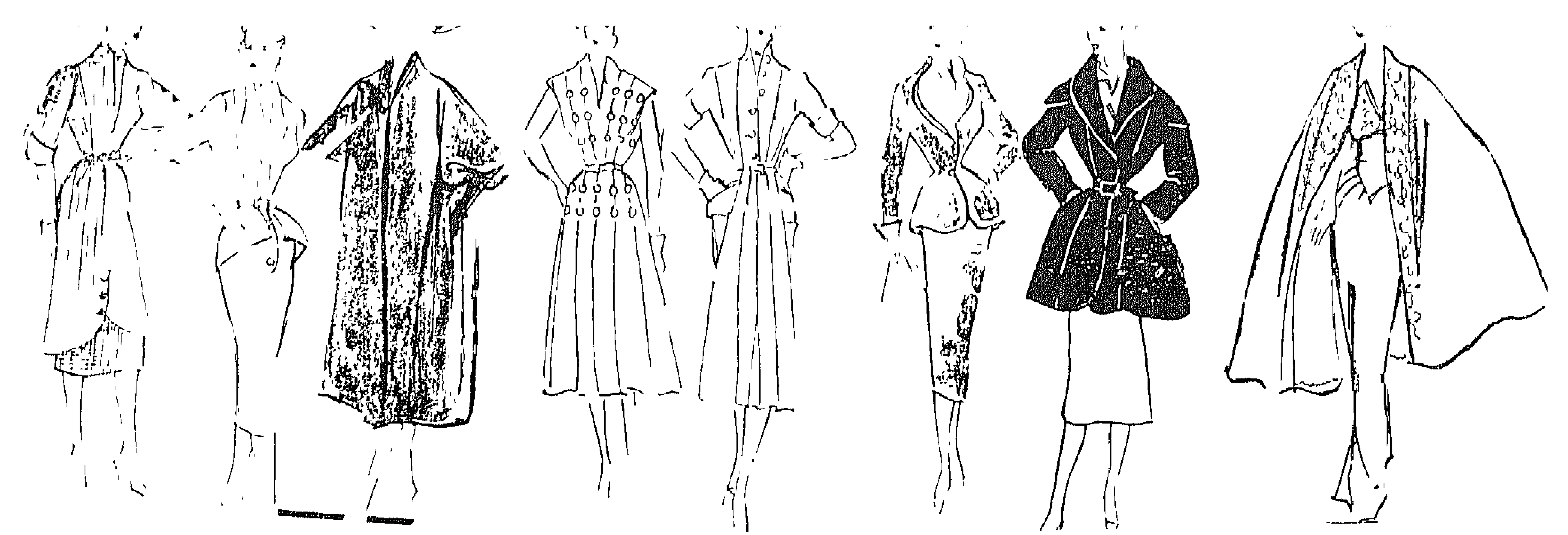
تقدم صانعة القبعات المعروفة سيمون كانج هذه القبعة المصنوعة من القش والمحلاة بالازهار



فستان جميل للتواليت وللحفلات الرسمية وقد أرسل الينا خصيصا من باريس ويلاحظ أن القبعة ذات حافة واسعة .



ثوب مبتكر لبعد الظهر حلي بأهلة انتشرت فيه هنا وهناك . أما الخصر فضيق ومن لون آخر ويلاحظ أن البوليرو ذو كمين قصيرين .

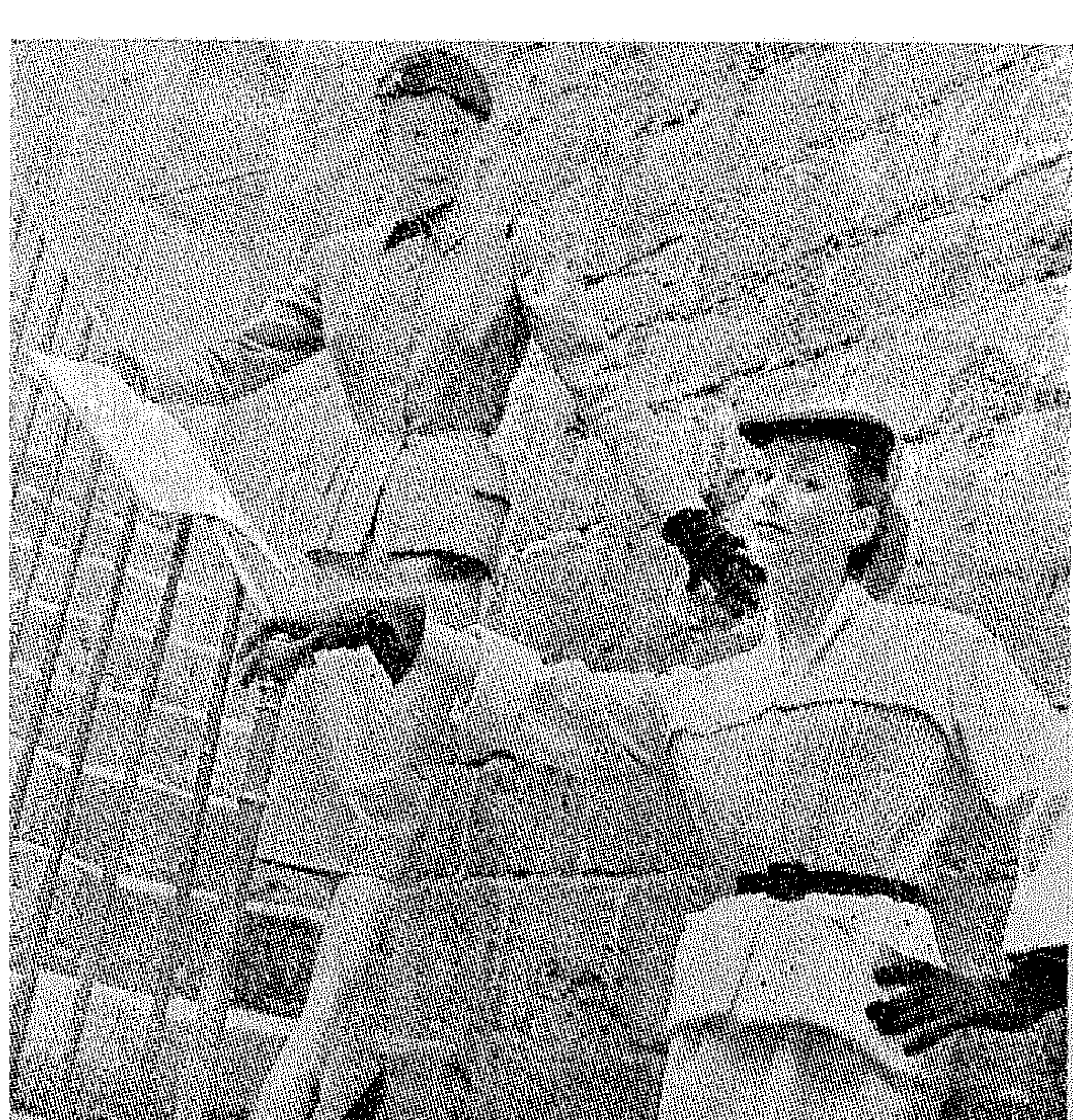


للصيف احكامه كما للشتاء احكامه وها هى ذى بنت النيل تقدم لقارئاتها على هاتين الصفحتين مجموعة من الفساتين تلبس فى المناسبات المختلفة . فالى يمين هذا الكلام نقدم هذا «الانسامبل» البديع وهو عبارة عن معطف فضفاض بياقة مبتكرة أما الجونلة فهى يمتاز بضيق خفيف لا يعطل حركة الساقين. ويرتدى هذا «الانسامبل» لبعد الظهر . أما الفستان المنشورة صورته الى يمين صفحة ٢٧ فهو فستان تواليت درابيه سهل التنفيذ لا يحتاج تنفيذه الى كبير عناء والى يسار الصفحة فستان جميل وبسيط لسهرات الصيف . والى يسار نفس الصفحة يقدم « بيير كلارانس » صانع الازياء المعروف هذين التاييرين .











للصيف



بلوزة من التوال دى سوا
الرمادى الجميل ويلاحظ
أن البانس فى منتصف الصدر
وينتهى بجيبين على هيئة
مثلث موروب



هذه البلوزة مصنوعة من قماش
اللينون المطرز بحبات صغيرة . وقد
حلى ببباندة سادة ركبت على الحافة
بالاجور .

بلوزة بأكمام تصل الى ما
فوق المرفق على شكل نجمة
هى من قماش الشاش البرتقالى



بلوزة من اللينون الابيض
حليت بصدرية بليسيه .
ترتدى تحت تايير بدون قلابات



بلوزة بكرافات مثبتة بأزرار
وهى مصنوعة من قماش
البيكيه الابيض ابتكار مارنييه



بلوزاته

صنعت هذه البلوزة من قماش اللينـون الخفيف ذى اللون الازرق وقد حليت بهـذه الفيونكة التى تشبه أشعة الشمس

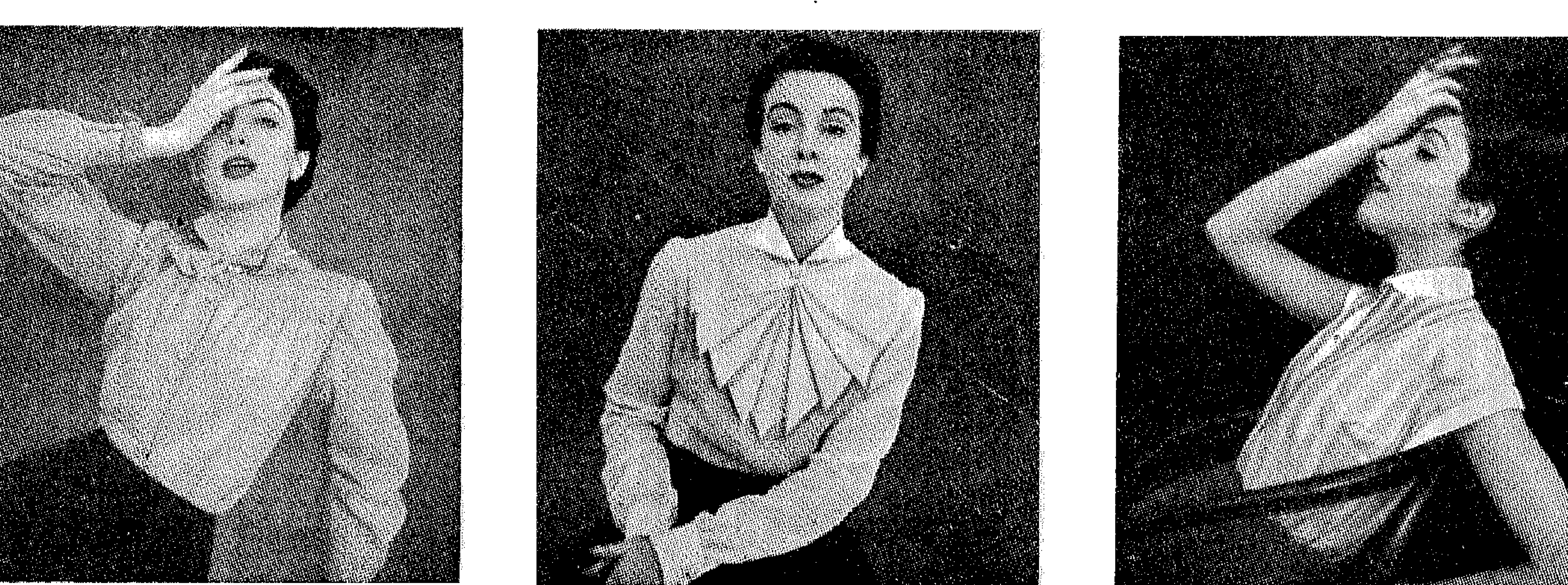


هذه البلوزة الجميلة تقدمها محلات دينيز ومادلين وتمتاز الياقة والصدر بأنهما بالورب ومن قطعة واحـدة من اللينون والبيكيه ٠

بلوزة بدون أكمام وبخطوط بيضاء وزرقاء ٠ أما اليـاقة فهى من اللينون المبطـن

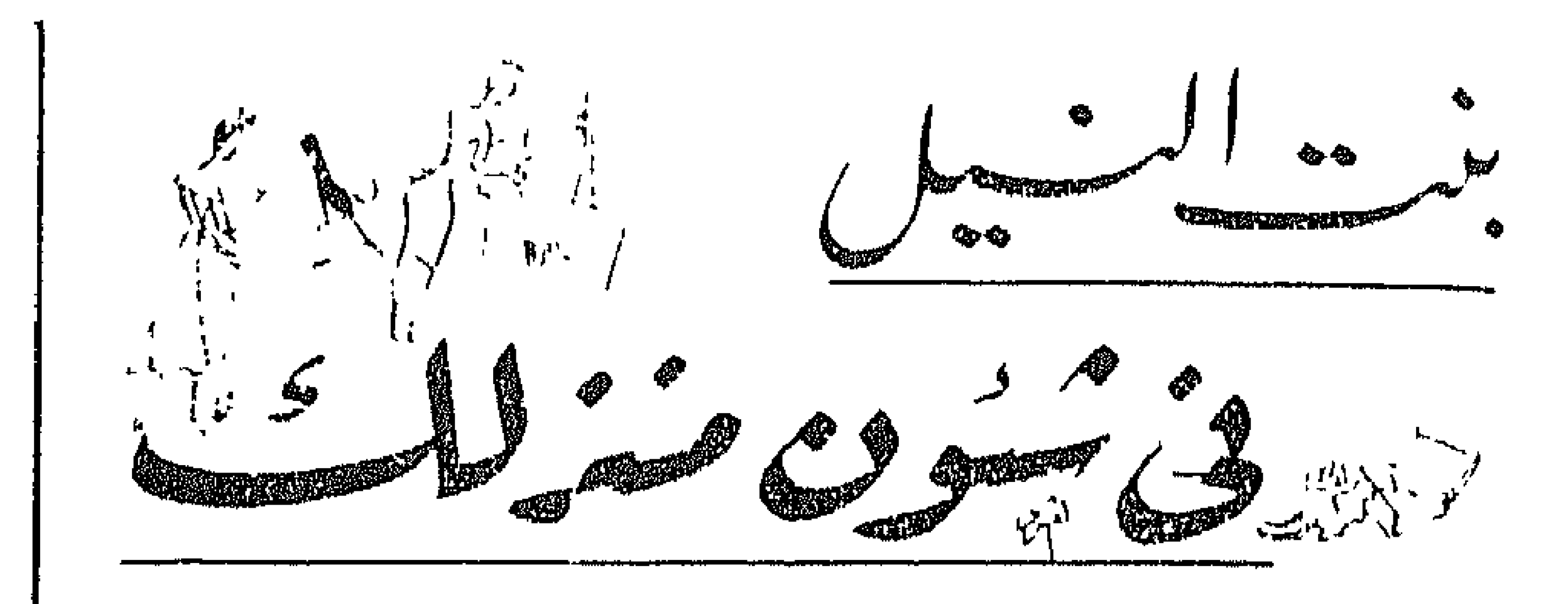
بلاسترون من البيكيه المبطن باللينون على هيئة مروحة ٠ أما القماش فهو من اللينون

بلوزة من الاورجاندى بقلم خفيف رمادى وأبيض وتقفل اليـاقة بكرافات صغيرة






تزينة الصيف
في
المدينة



رأت بنت النيل أن تذلل لقارئاتها الكرام ما يقابلهن من متاعب فى شئون منازلهن فخصصت جزءا منها للاجابة فيه عن الأسئلة الخاصة بشئون المنزل . كما رأت انه من الافضل كتابة السؤال أيضا بجانب الاجابة لما قد يكون له من أهمية لحضرات القارئات ..

طريقة كى الجورجيت :

س ـ غسلت شميزيت جورجيت فانكمشت لدرجة أصبحت لا تصلح الا لطفلة صغيرة . فهل من طريقة لاصلاحها وارجاعها لحالتها الاولى ؟

جـ ـ الجورجيت عادة يظهر فى حالة منكمشة بعد غسله ولكن الكى الصحيح يعيده الى حالته الاصلية ـ ندى الشيميزيت جيدا بالماء ولفيها فى فوطة لفا محكما واتركيها لمدة حتى تتشرب جميعها الماء ثم اكويها بمكواة متوسطة الحرارة مع الشد حالة الكى فتعود الى أصلها

بقعة بوية على أخشاب الموبيليا

س ـ على أثر طلاء جدران حجرة الجلوس ببوية الزيت لاحظت وجود بقع من البوية فوق منضدة ثمينة من الخشب المدهون رغم الاحتياطات الشديدة التى اتخذت لتلافى ذلك وقد جربت دعكها بكريم الاثاث فلم تزل فهل ترشدينى عن طريقة لازالة هذه البقعة ؟

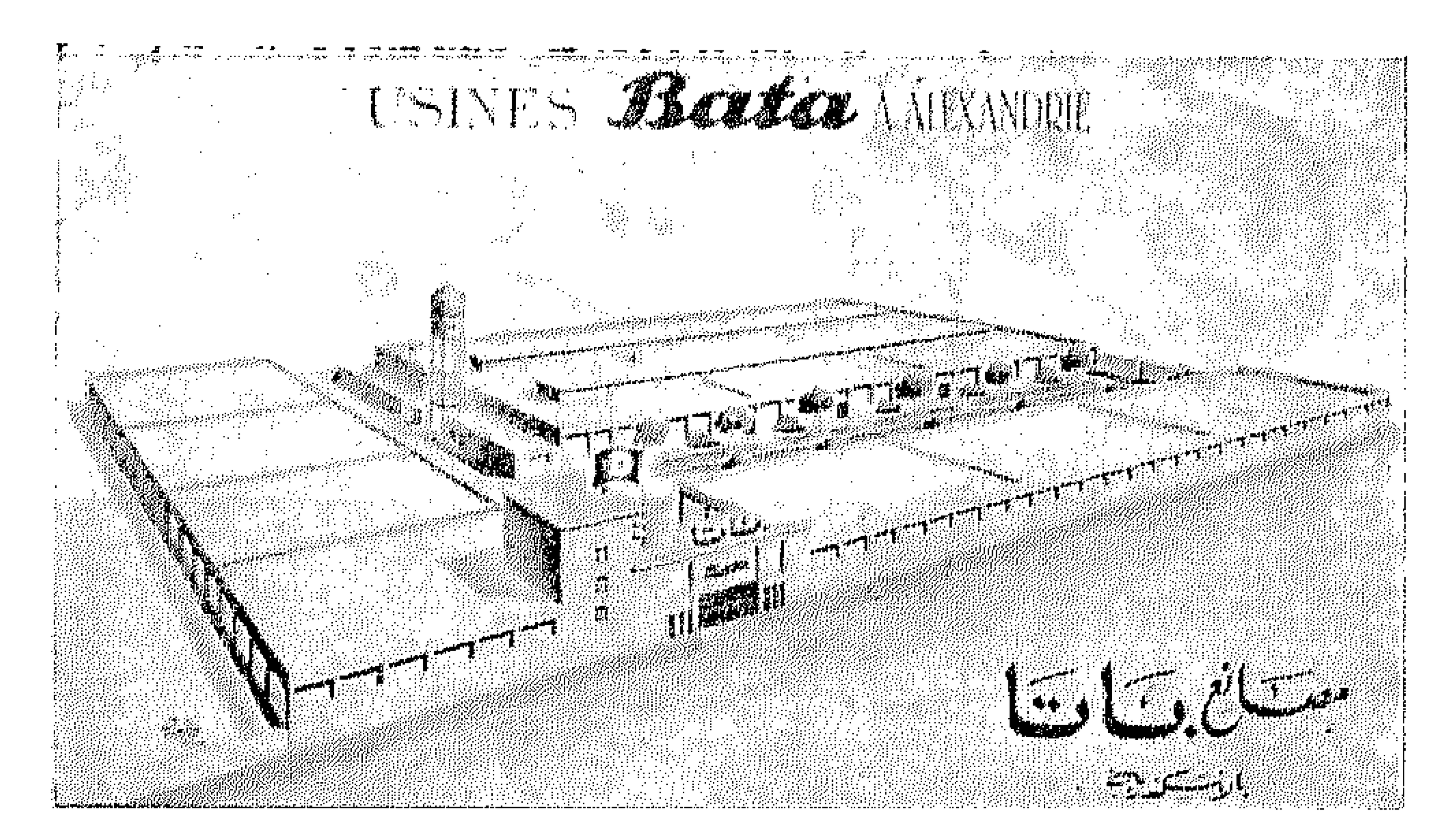
جـ ـ قد ينفع ماء البرافين فى ازالة هذه البقعة ـ امزجى ملعقتين كبيرتين من زيت البرافين بمقدار كوب من الماء ـ بللى خرقة بهذا المحلول واعصريها جيدا ثم بللى بها مكان البقعة . وكررى العملية عدة مرات ـ ستلاحظين ليونة البقعة بدرجة تسهل عليك ازالتها من فوق المنضدة

ابادة الصراصير :

أعانى متاعب لا حد لها من كثرة الصراصير بمنزلى وقد حاولت بطرق كثيرة ابادتها فلم تفلح . فهل من طريقة فعالة أكيدة لابادتها ؟

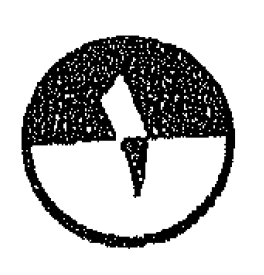
جـ ـ أولا يجب عليك سد جميع الشقوق التى تأوى اليها الصراصير بمعجون الاسمنت أو الجبس والتى توجد عادة فى المطابخ وخلف المواسير فى دورات المياه . ثم النظافة المستمرة فى دواليب ونمالى المطبخ بدعكها بالماء الساخن والصابون . وبعد جفافها انثرى قطعا صغيرة من معجون (الكومن سنس) ـ ويباع بالاجزاخانات ـ فى أركان وأرفف الدواليب وأركان الحجرات وتحت المواسير ولاحظى أن تكون على مسافات غير متباعدة . مارسى هذه العملية يوميا بلا انقطاع لمدة خمسة عشر يوما بالضبط وفى نفس الوقت لا تتركى أى مأكولات مكشوفة فتختفى الصراصير من منزلك اختفاء تاما طول الصيف .

ج . ص .



مصانع شركة باتا للاحذية بالاسكندرية التى احتفل بافتتاحها يوم السبت ١٢ مايو سنة ١٩٥١ بحضور معالى سليمان غنام باشا وزير التجارة والصناعة

وانت فى غرفتك

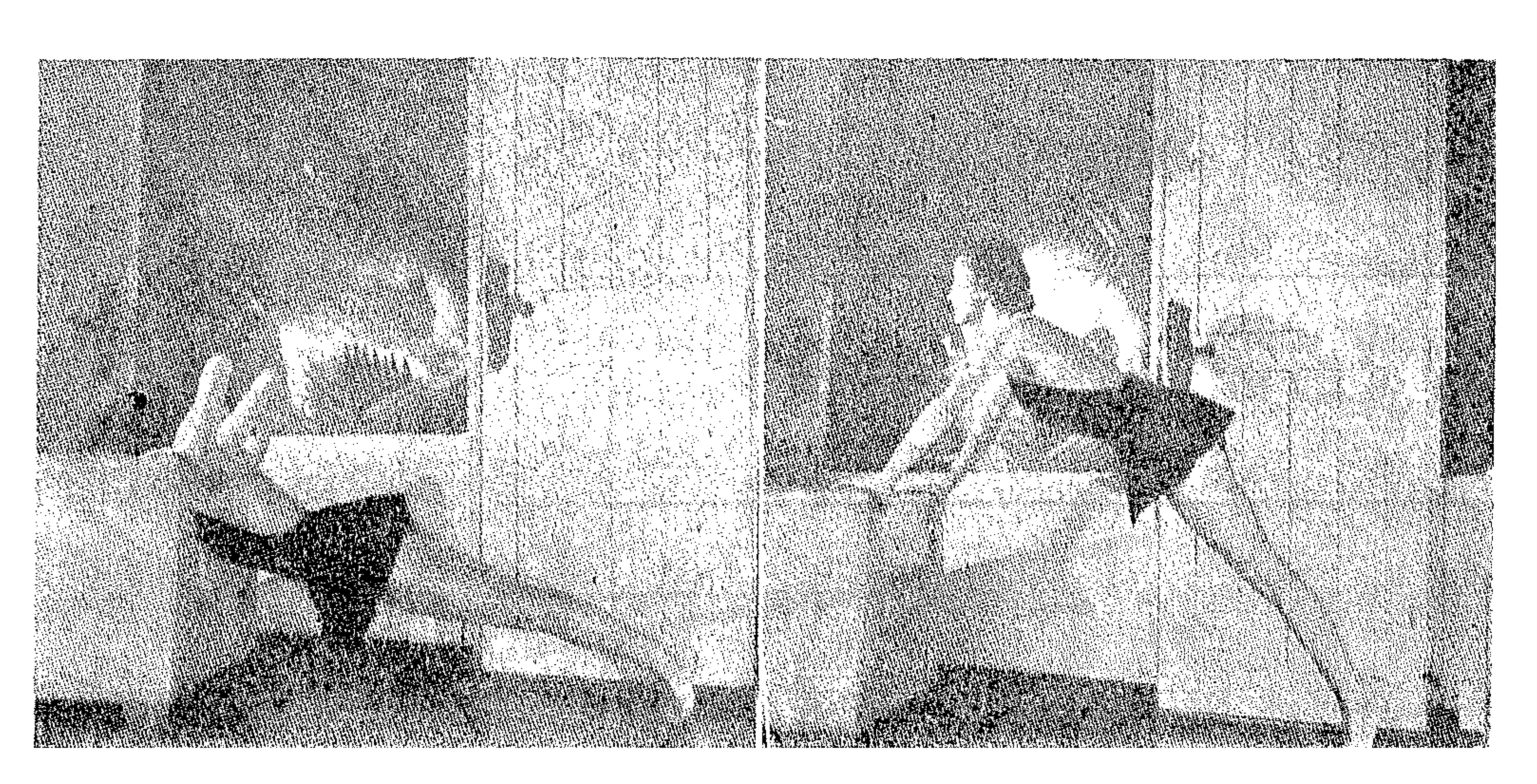


التمرين الاول :

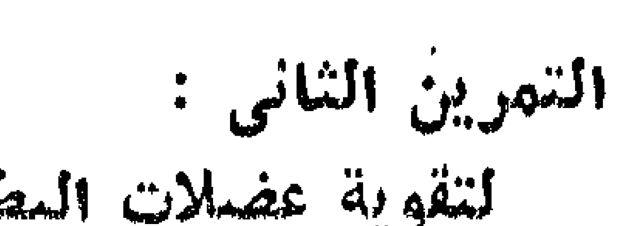
لتقوية عضلات الصدر

١ ـ اتكئى على مسندى الفوتيل مع فرد الجسم والوقوف على طرفى القدمين

٢ ـ انزلى ببطء الى أن تمسى بصدرك المخدة التى على المقعد ٠



ا  ب



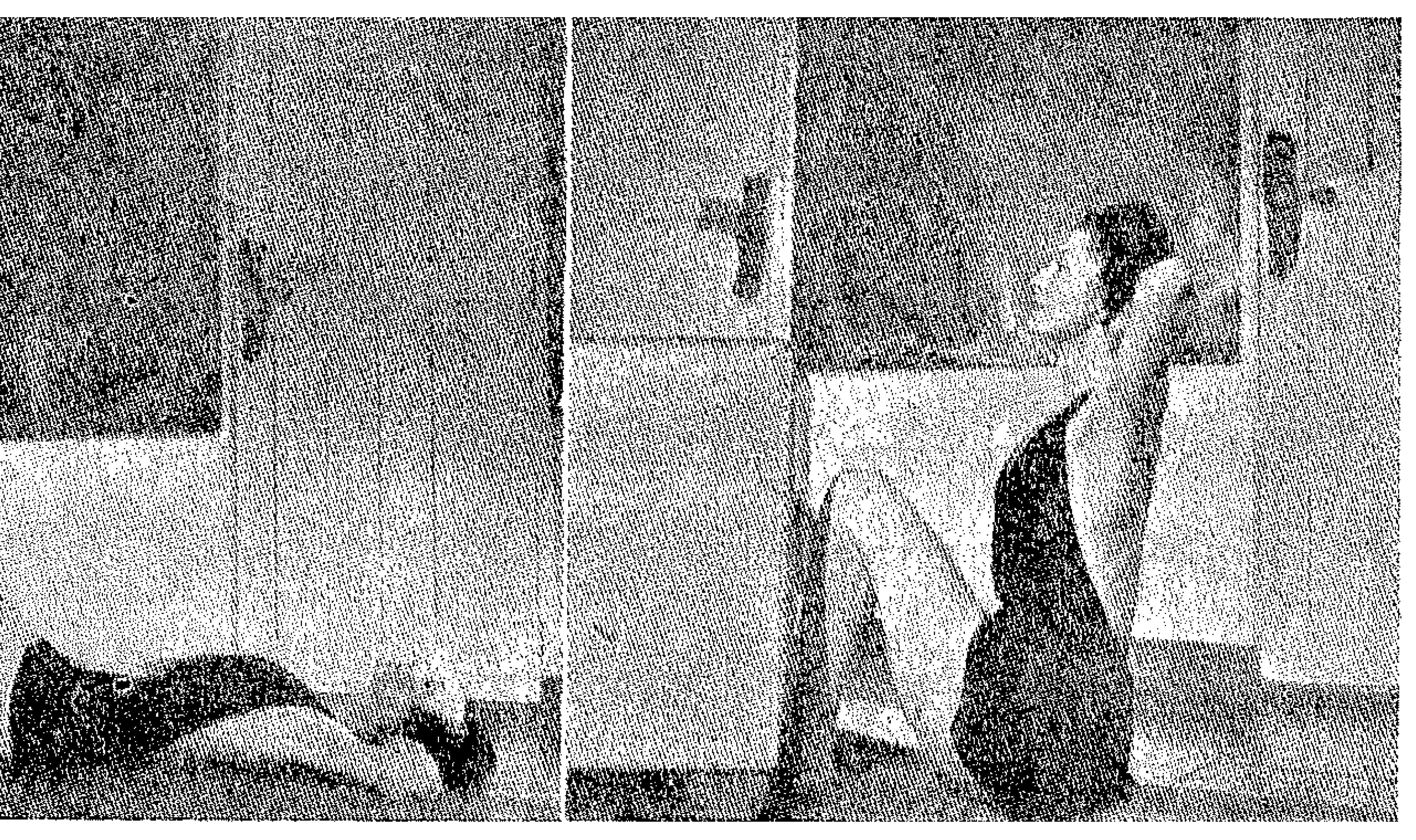
التمرين الثانى :

لتقوية عضلات البطن

١ ـ ضعى قدميك تحت الفوتيل مع ثنى الركبتين وشبك اليدين على الرقبة ٠

٢ ـ انزلى ببطء الى أن تصلى الى الارض ٠ لا تحركى الذراعين٠ عودى الى وضعك الاول





ا ب

ا ب

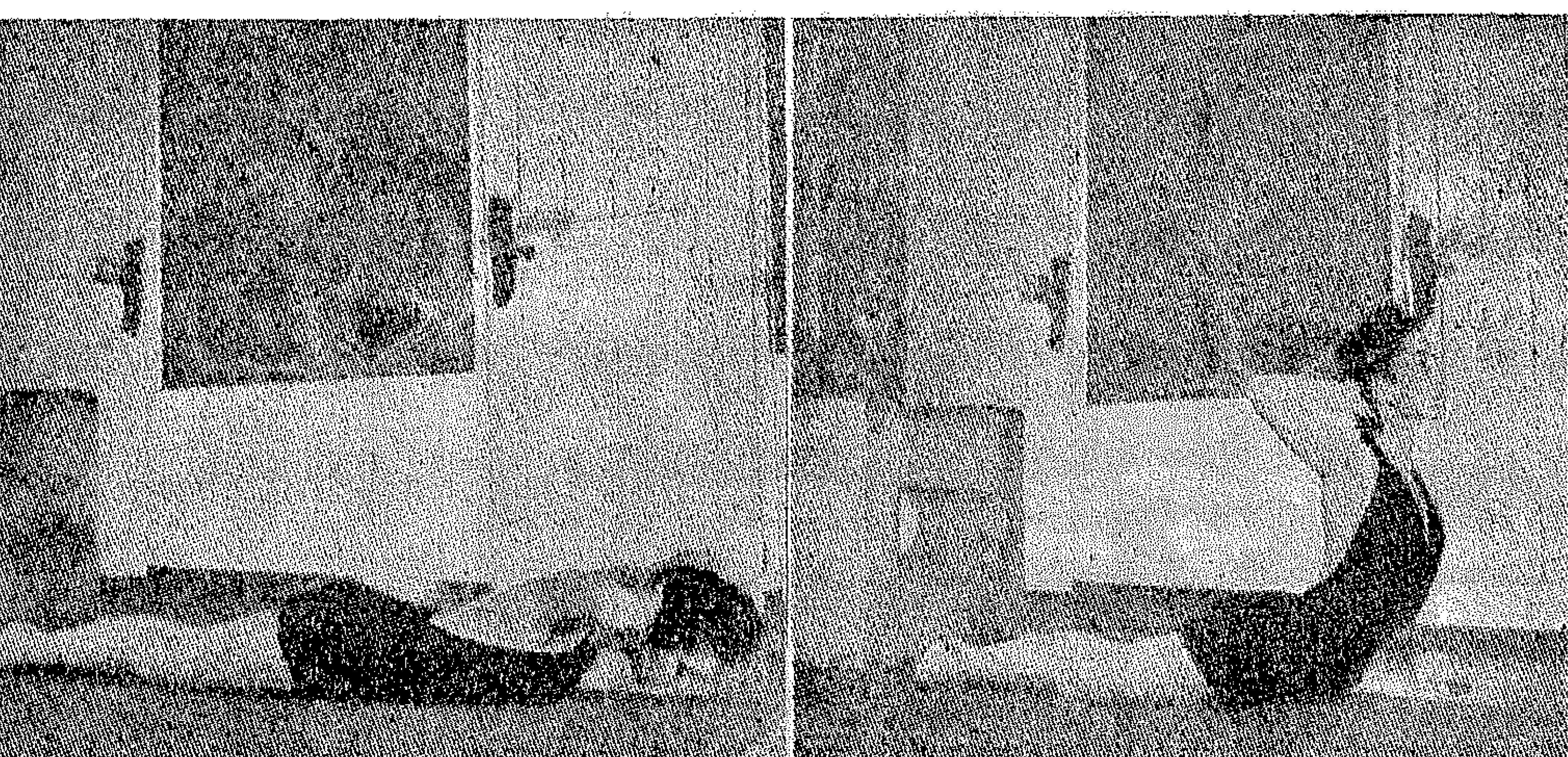


التمرين الثالث :

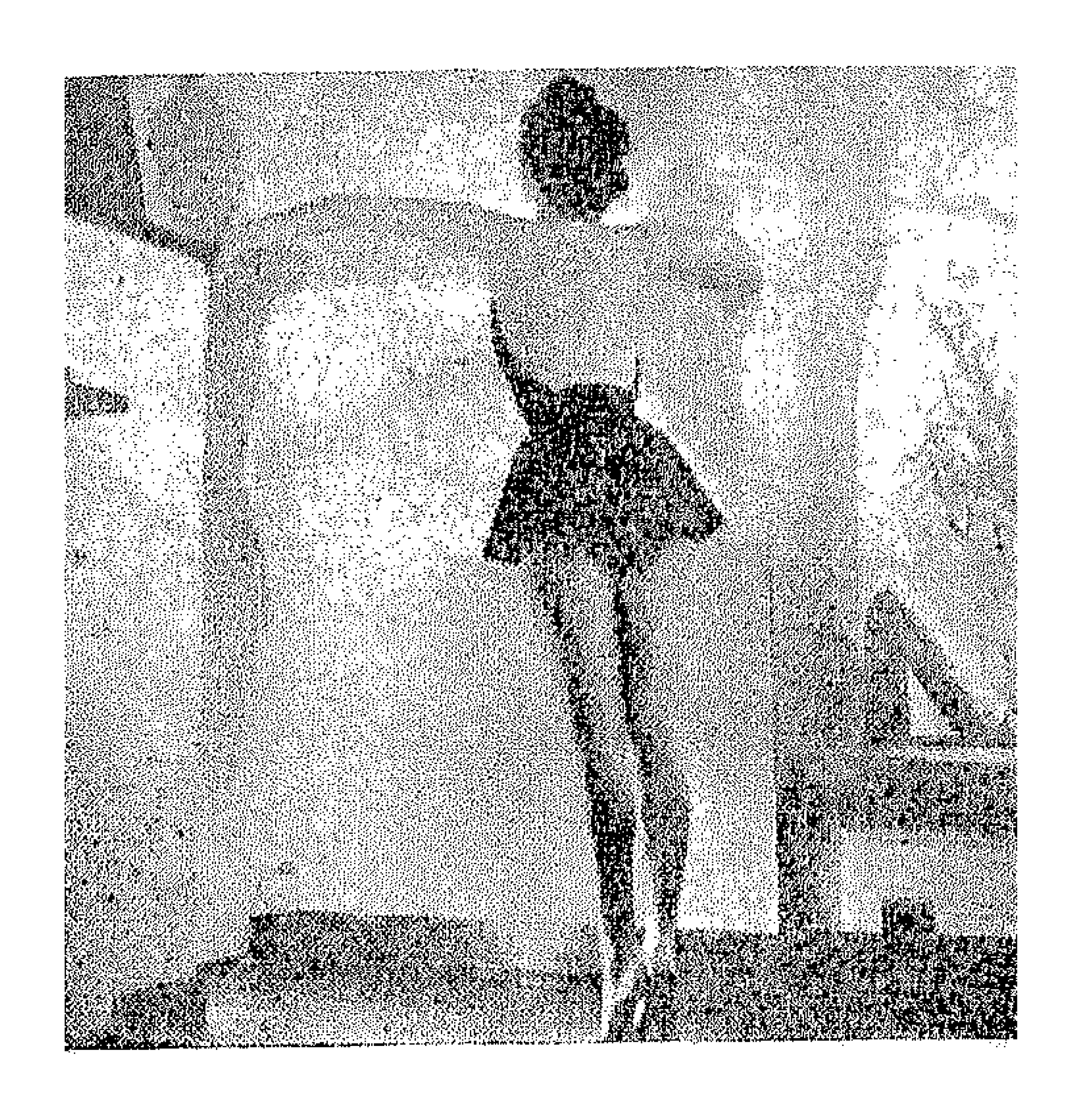
لتقوية عضلات الجذع

١ ـ استلقى على بطنك مع وضع قدميك تحت الفوتيل٠

٢ ـ اصعدى بجذعك الى أعلى وببطء مع رفع الرأس وشد الكتفين الى الخلف ٠



أ



التمرين الرابع :

للرأس والرقبـــــــة



١ ــ اتكئى بذراعيك على حائطين مع رفع كعبيـــك والوقوف على طرفى قدميك ؛

٢ ــ ميلى بجسـمك الى الامام الى أبعد حد ممكن · عودى الى وضـعك الاول وهكذا ···



ب

اشتركى فى اتحاد

بنت النيل



حلويات العيد

للسيدة حكمت صبحي

بمناسبة حلول عيدالفطر المبارك سأقتصر في هذا العدد على توضيح بعض الاصناف التى تصنع عادة في هذه المناسبة من بسكوتات وحلوى مختلفة خلاف الكعك والغريبة اذسبق أن أوضحت طريقة عملهما في أعداد كثيرة في الاعوام الماضية

عمل الفندان

المقادير :

نصف كيلو سكر روس أو ٢ كوب ماء
ماكينة ألوان مختلفة حسب الرغبة

الطريقة :

١ ـ ضعى السكر والماء فى حلة نحاس نظيفة وارفعيها على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماما .

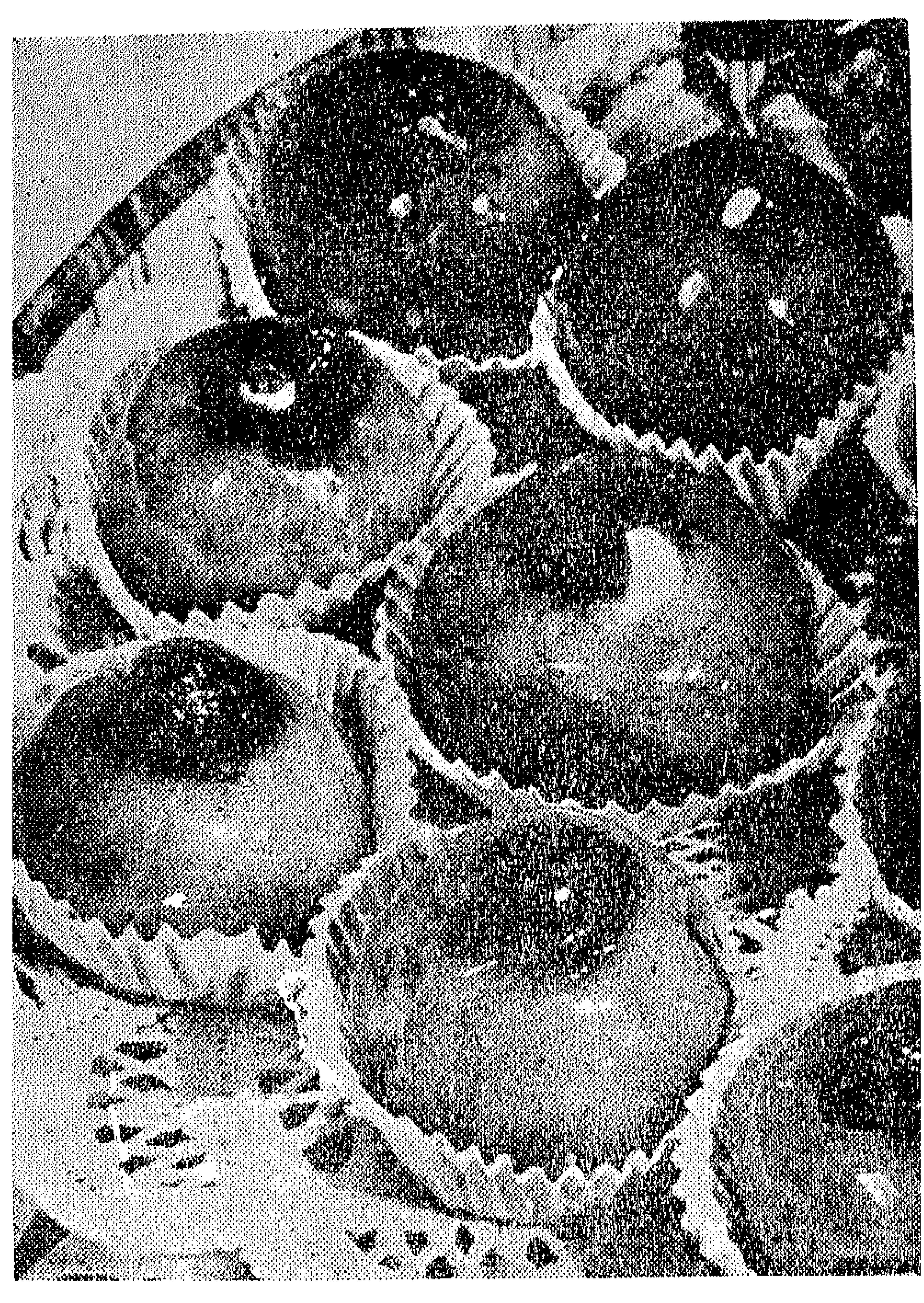
٢ ـ اتركيه يغلى فوق النار الهادئة حتى يعقد ولمعرفة ذلك خذى نقطة من المحلول السكرى وضعيها فى طبق به ماء بارد فاذا تكونت كرة متماسكة لينة ارفعى الاناء فورا من على النار والا فسدت النتيجة

٣ ـ صبى المحلول السكرى على رخامة مبلولة ورشى سطحه رشا خفيفا بالماء واستمرى فى تحريكه بملعقة خشب حتى يتماسك قليلا ثم ادعكيه فوق المنضدة براحة يدك من أسفل لاعلى مع الضغط الشديد فى العمل والسرعة حتى يصير كالعجينة يسهل تشكيلها ثم شكليه حسب الاتى :

ا) خذى قطعة من عجينة الفندان السابقة وافرديها بالنشابة فوق الرخامة لسمك ٢ سم ثم قطعيها بالسكين الى مكعبات صغيرة وزخرفى سطح كل واحدة بقطعة من الجوز المقشور ثم ضعى كل واحدة فى طبق صغير من الورق المزخرف ورصيها فى علب الحلوى لحين استعمالها كما هو موضح بالرسم

ب) خذى قطعة من عجينة الفندان السابقة ولونيها تلوينا خفيفا باللون الاخضر ثم شكليها على شكل كور صغيرة ثم اضغطيها بين نصفين من الجوز المقشور (عين الجمل)

جـ) خذى قطعة من عجينة الفندان وافرديها على الرخامة ثم قطعيها الى مكعبات سمكها ٢ سم ثم دحرجيها على اللوز المبشور ناعما ولفيها فى الورق السولفان واحفظيها فى العلب لحين تقديمها .



كرات جوز الهند

المقادير :

اتبعى نفس المقادير الموضحة فى كرات الشيكولاتة ص٣٦ واستبدلى مبشور الشيكولاتة بمبشور جوز الهند . كذلك استبدلى اللبن المستعمل فى العجين بقليل من مربى المشمش بعد تدفئتها على نار هادئة لتتحلل

الطريقة :

١ ـ اخلطى جميع المقادير الجافة ببعضها كما هو موضح في كرات الشيكولاتة ص ٣٦ .

٢ ـ ضعى قليلا من المربى فى كزرولة فوق نار هادئة حتى تدفأ فقط وتتحلل ثم تعجن بها المقادير الجافة حتى تصير كتلة متماسكة يسهل تشكيلها كما ستعرفين فى كرات الشيكولاتة . ثم تغمس كل واحدة فى مبشور جوز الهند وتكمل كما هو موضح فى كرات الشيكولاتة



شكلمة جوز الهند

المقـــادير :

زلال ٥ بيضات — ملعقة شوربة كبيرة مبشور جوزهند

ثلث رطل سكر بودرة — قليل من الكريز المسكر للزخرفة

الطريقـــة :

١ ـ ضعى زلال البيض والسكر معا فى كزرولة فوق نار هادئة جدا ويضربان ضربا قويا مستمرا بمضرب البيض السلك حتى يتحول الخليط الى مزيج له قوام مطـــاط جامد (عرق) ثم يرفع فورا من على النار وأضيفى عليه مبشور جوز الهند وامزجيه جيدا

٢ ـ تقطع بملعقة الى وحدات صغيرة على شكل هرم فوق صينية مدهونة جيدا بالسمن السائح ومرشوشة بالدقيق .

٣ ـ جملى سطح كل واحدة بقطعـــة من الكريز المسكر وتخبز فى فرن هادىء جدا حتى تتماسك

٤ ـ توضع على منخل سلك حتى تبرد وعند التقـــديم ضعى كل واحدة فى طبق صغير من الورق المزخرف كما هو موضح بالرسم أو رصيها فى طبق مسطح مفروش بورقة من الدانتيل .

عمل الشريك

الشريك يحل محل فطير الرحمة وهو اقتصادى

المقـــادير :

أقة دقيق استرالى
نصف أوقية خميرة بيرة
ذرة ملح
كوب سكر
كوب نباتين
نصف فنجان شاى سمسم أبيض

الطريقـــة :

١ ــ أضيفى السمسم الى النباتين وارفعيه على النار حتى يصفر لون السمسم

٢ ــ أضيفى النباتين والسمسم وهو ساخن الى الدقيق وادعكيه قليلا باليد وتعرف هذه العملية بعملية (البس) كما فى الكعك ٠

٣ ــ ضعى الخميرة فى فنجان واخلطيها بملعقة شاى سكر وادعكيها جيدا حتى تسيل ثم أضيفى اليها قليلا من المـــاء الدافىء وتضاف الى الدقيق

٤ ــ يذاب السكر فى مقدار نصف كوب ماء دافىء واعجنى به الدقيق حتى تتكون عندك عجينة متوسطة الليونة يسهل تشكيلها مع اضافة قليل من الماء الدافىء كلما احتاج الامر لتحصلى على العجينة المطلوبة

٥ ــ غطى العجينة واتركيها فى مكان دافىء حتى تختمر ويعرف ذلك بتضاعف حجمها

٦ ــ خذى قطعة من العجين وابرميها ثم شكليهـــا حسب الاشكال التى ترغبينهـــا فاما مستديرة على شكل كعكة أو جدائل (ضفيرة) وادهنى الوجه بالبيض ورشيه بقليل من السكر السنترفيش اذا رغبت ٠

٧ ــ ضعيها على صاج وغطيها ثم اتركيها فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها ثانيا ثم يخبز فى فرن ساخن ٠

كرات الشيكولاتة

المقـــادير :

ربع رطل فتات كعك اسفنجى أو بسكويت سافواى يكسر ويفتت
ربع رطل مبشور شيكولاتة
ربع رطل سكر بودرة
فواكه مسكرة مفرومة
قليل من الفانليا
لبن للعجن

الطريقـــة :

١ ــ مررى بقايا قطع الكعك الاسفنجى أو البسكوت فى منخل سلك لتحصلى على فتات ناعمة

٢ ــ افرمى الفواكه المسكرة الى قطع رفيعة

٣ ــ اخلطى جميع المقادير الجافة ببعضها ثم اعجنيهـــا باللبن حتى تتماسك وتكون عندك كتلة يابسة يسهل تشكيلها

٤ ــ قطعيها قطعا صغيرة وتكور كل قطعـــة بين راحتى اليد على شكل البلى ثم اغمسيها فى الشيكولاتة المحببـــة وتعرف باسم شيكولاتة (فارماسيل) ٠

٥ ــ ضعى كل واحـــدة فى قالب من الورق ان أمكن أو رصيها بجانب بعضها فى علبة من الورق وتحفظ لحين تقديمها ٠





طعامك فى يوليو

الاحد أول يوليه
مسقعة قرع ، مكرونة ، سلطة خضار ، خشاف تفاح

الاثنين ٢ يوليه
لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل، فاكهة

الثلاثاء ٣ يوليه
لحم بوفتيك، دقية باميا، أرز مفلفل ، سلطة بنجر، فاكهة

الاربعاء ٤ يوليه
مسقعة باذنجان ، مكرونة سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ٥ يوليه
سمك مقلى ، صيادية سمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الجمعة ٦ يوليه
ورق عنب محشو، سطلة زبادى ، فاصوليا خضراء مكمورة ، فاكهة

السبت ٧ يوليه
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، الماظية ليمون

الاحد ٨ يوليه
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٩ يوليه
محشو ضلمة منوعة ، فاصوليا جافة مكمورة ، سلطة خضار (فاكهة

الثلاثاء ١٠ يوليه
طاجن اللحم بالخضر، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، قمر الدين مطبوخ

الاربعاء ١١ يوليه
طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة

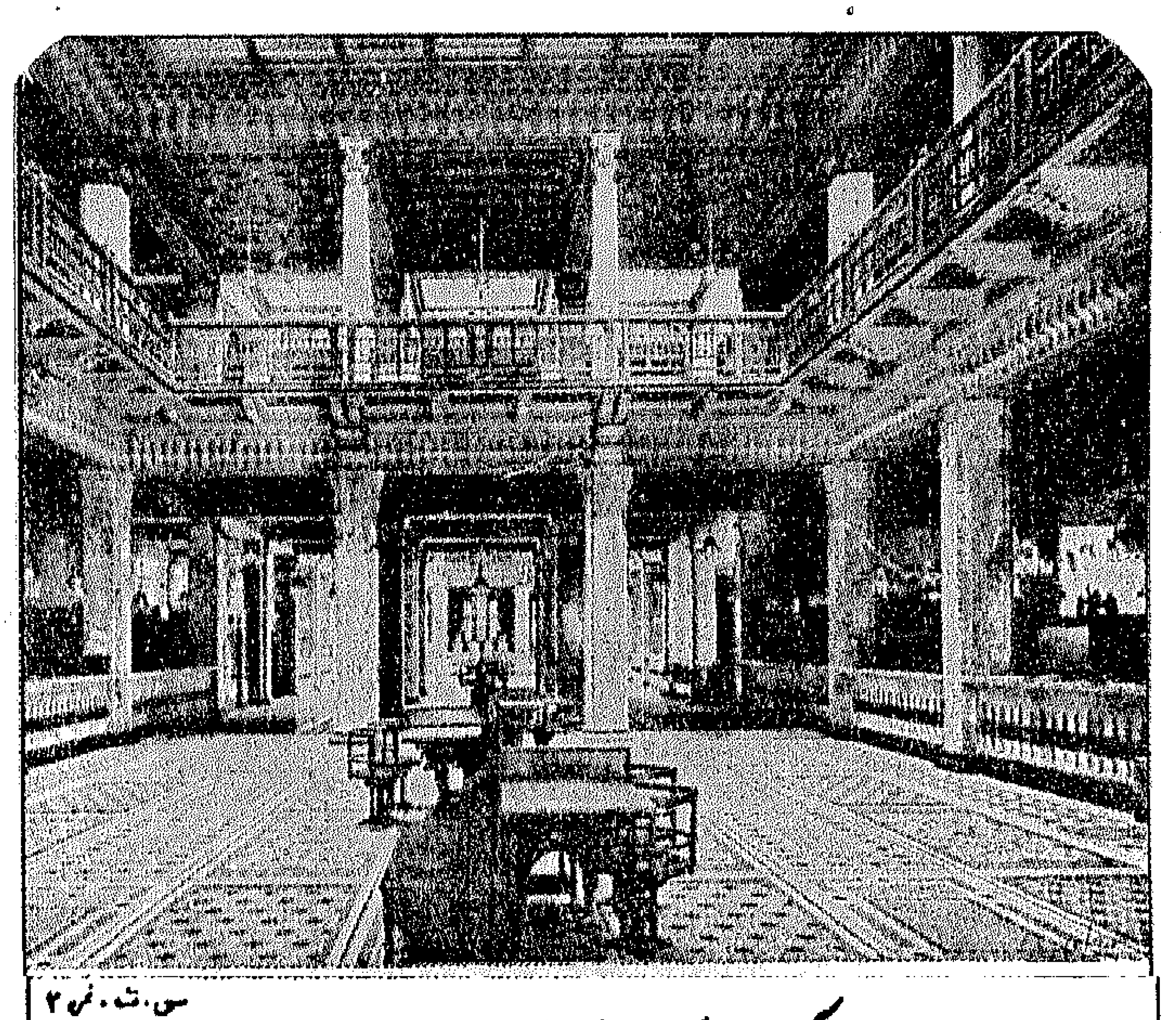
الخميس ١٢ يوليه
مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى ، مكرونة ، فاكهة

الجمعة ١٣ يوليه
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل، فاكهة

السبت ١٤ يوليه
دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة فاكهة

الاحد ١٥ يوليه
ترلى (على بهريز العظم) أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

تليفون بنت النيل
٤٠٦٨٤
٤٩٦٦٨



مفرش سفرة أنيق



ليس هناك أجمل من المفرش المطرز تطريزا جميلا . وها هى ذى (بنت النيل) تقدم لقارئاتها هذا الرسم الجميل متوخية فيه البساطة والبعد عن التعقيد . وسوف نقدم تباعا على هذه الصفحة بعض هذا اللون من الاشغال التى لا غنى للبيت المصرى عنها راجين من القارئة العزيزة أن ترسل الينا بمقترحاتها فى هذا الشأن ..

هل تعلمين يا سيدتى أن منظر المائدة الرشيقة الانيقة لا يكمل الا بمنظر المفرش الموضوع فوقها وان من دواعى الزهو أمام ضيوفك الاعزاء حين تطرزين بأناملك الرقيقة هذا المفرش البديع واليك يا سيدتى رسم مفرش أنيق وهذه صورة مصغرة للوحدة التى يتكون منها هذا المفرش بعد تكبيرها مرتين حين ترسمينها على المفرش أما على الفوط فتبقى بهذا الحجم الصغير .

الطريقة

ارسمى على المفرش مجموعة من هذه الوحدات متماسكة حتى تكون شكل مربع فى الوسط ثم اثنى حروف المفرش واشغليها بغرزة الاجور أما طريقة شغل هذه الوحدة فهى الطرف الذى فى الخارج فيشغل بغرزة الفستون أما فى الداخل فيشغل بغرزة الفيل تيريه وهكذا حتى تنتهى من شغل هذا المفرش

بهيرة لطفى

منطق ...

جاءتني صديقتي الجامعية كعادتها تطلب المشورة كلما عرضت لها مشكلة أو حلت بها أزمة نفسية تفضى الى بما يتعبها فأريحها وأهدىء من روعها ·

قالت انني مخطوبة كما تعلمين لوكيل نيابه وأنا أشتغل بالتدريس كلانا فى مبدأ حياته العملية · اختار كل منا الاخر على أسس خلقية وثقافية ورأى كل منا فى الاخر مثله الاعلى وشعرنا ان السعادة قد أدنت قطوفها منا وعشنا فى حلم من الجمال وآمال المستقبل ولكن ··· لقد اعترضتنا المشكلة المادية فلا هو بمستطيع أن يقتصد مع كثرة مطالبه وانه كوكيل نيابة عليه أن يظهر بالمظهر اللائق به ولا أنا بقادرة على اقناع أهلى بتفاهة المهر فى حياة التفاهم والحب والسعادة · فماذا أعمل ؟

قلت لها اذا كنت أنت الموظفة المثقفة الممتازة بعجزك حل مثل هذه المشكلة فما مكان المشاكل الجسام فى حياتكما والحياة قد عودتنا التجديد فى مشاكلها وعقباتها · ألا تستطيعين مثلا أن تتفقا سويا مع (تاجر الموبيليات) على أن يهيىء لكما غرفتين أو ثلاثا تجمع الى البساطة الذوق والجمال على أن (تقسطا) له شهريا مبلغا بسيطا وتعقدا قرانكما على الفور وتروضا نفسيكما على التحمل والصبر مدة سنة أو سنتين بعيدين عن الترف والكماليات حتى تنتهيا من ديونكما · ولا بد من هذا ضريبة للتعاون والحب والانسجام بدلا من أن تؤخرا قرانكما وتتمهلا وتتعقد الامور أمامكما

لم تكن المادة يوما ما حائلا دون سعادة اثنين منسجمين متفاهمين مثقفين

لقد انقضى عهد الافراح والاسراف فيها والمهور الباهظة التى يتفق فيها الشارى والبائع على ثمن السائمة التى تعرض فى دنيا الزواج ·

ان عقلاء الاباء يشترون رجلا ذا خلق وشخصية لا يبيعون ابنتهم بالمال لرجل لا يقدر ولا يعرف كيف يسعدها

هذا هو رأيى فلا تجعلى للمادة هذه السيطرة على حياتكما ·· يجب أن يتغلب الحب والانسجام والتفاهم وأن تكون المادة اخر ما يهدم بيتنا أساسه الحب وقلبين صلتهما الانسجام وعقلين رباطهما التفاهم والوئام

الى متى تستعبدنا التقاليد البالية وتقضى على سعادتنا والى متى تسيطر علينا المظاهر الكاذبة ويهمنا نظرة الناس وتقولاتهم ·

كونى حازمة واظهرى للملأ أن الجامعية المثقفة لن تعترضها عقبة وانها لجديرة بتذليل ما يعترضها يدفعها ثقافتها الممتازة وايمانها بمن تحب وثقتها فى نفسها واستقلالها المادى أولا وأخيرا ·

روحية القلينى

قلب منيع



لما سألته كم درسا يحب أن يتلقى في الاسبوع ، أجابها من فوره ، سبعة دروس .. ولما أفهمته انها تعفى نفسها من العمل فى يوم الجمعة ، أسرع فاقترح أن يكون عددها ستة .. وحاولت أن تعدل هذا الرقم بحيث يقتصر على درسين أو ثلاثة فيتساوى بذلك مع غيره ممن يتتلمذون عليها .. فأفهمها انه فى حاجة ماسة لتعلم اللغة الفرنسية

وابتسمت .. ابتسمت وهى تقول فى رقة وبساطة وتواضع آسر محبوب انها تقدر حاجته الملحة لتعلم هذه اللغة وهى لهذا ستبذل الجهد بحيث يتسنى له أن يتلقى أربعة دروس فى الاسبوع ، وهو رقم لم يسبق لطالبة أو طالب أن ظفر به .. وقنع (وصفى) بهذا .. وودعها على أن يبدأ دراسته فى تمام الساعة السادسة من مساء اليوم التالى ..

وعند ما غادر مسكنها الصغير المرتب فى بساطة تنم عن ذوق رفيع أنيق .. كان قد صمم على المضى فى مغامرته الجريئة الى نهايتها .. ان مغامرته ليست الا اكذوبة كبيرة ، فهو فى غير حاجة لتعلم اللغة الفرنسية من جديد لانه يجيدها كأحد أبنائها بعد أن أمضى فى فرنسا قرابة ثمانية أعوام أتم فى خلالها دراسة الاقتصاد .. ثم عاد بعدها ليجد ثروة طائلة تنتظره بعد وفاة والده .. فأغلق على شهادته أحد أدراج مكتبه .. وأسلم النساء والليل حياته .. وتعاقبت الاعوام .. وتضافرت ثروته مع ما هيىء له من شباب وفراغ على بعث الملل الى نفسه والتبرم بتلك الحياة التى تمرق أيامها على وتيرة واحدة تكاد لا تتغير .. فالاصدقاء والصديقات لا يتغيرون والوجوه التى ألف أن يراها لا تتبدل .. حتى الامكنة التى يمضى فيها لياليه الحمراء فقدت جدتها وبهجتها لكثرة تردده عليها .. الى أن كان هذا الصباح وقد أخذ يقلب صفحات جريدته .. فوقعت عيناه على اعلان صغير عن (دروس فرنسية تعطيها انسة) .. وفى ذيل الاعلان اسمها وعنوانها بالكامل .. فعن له أن يلهو وأن يخوض مغامرة جديدة مع فتاة لم يرها من قبل لعله واجد فيها جديدا يثير اهتمامه ويملأ بعض فراغه .. ولم يتردد .. فاستقل سيارته وانطلق الى هناك .. وفتحت له الباب خادم شابة نظيفة قادته الى غرفة صغيرة معدة للاستقبال وراح يسائل نفسه ـ وقد تركته الخادم وحده ـ ترى .. من تكون (فضيلة) هذه .. وعلى أية صورة هى ؟ أتكون بيضاء فى روعة الفجر المنبثق ؟ أم سمراء كسنابل القمح لفحتها الشمس بحرارتها ؟ أتكون نحيلة مديدة أم بدينة قصيرة ..

ولم تطل حيرته .. فقد أهلت (فضيلة) .. كانت فى جمال البشرى .. وفى بهاء الضحى .. فقد بدت كما لو كانت قطعة من الربيع أقبلت على غير موعد وفى غير أوان ..

وانقضى شهر كامل انفرد بها فى خلاله ست عشرة ساعة دون أن يتقدم نحو غايته خطوة واحدة ..

وحل اليوم الاول من الشهر الثانى .. وكان على وصفى أن يعطى فضيلة أتعابها عن هذه الساعات التى أفنت نفسها فى خلالها لتلقينه مبادىء لغة لم يخطر لها قط انه يجيدها اجادة تامة ، فقد كان الماجن يتقن ـ فى خلال ساعات الدرس ـ تمثيل الجهل بها تماما .. وأحس ـ وقد حان موعد السداد ـ انها فرصة لا يجوز أن يدعها تفلت منه .. كان يؤمن بالمال وقوته ـ فلم لا يختار أقصر الطرق بدلا من أن يمضى ـ عبثا ـ شهرا اخر ؟ وفعلها .. فوضع ورقة مالية من فئة الخمسين جنيها داخل ظرف أقفله ، وسلمه لها وهو ينصرف بعد انتهاء الدرس الاول من الشهر الجديد .

وقبل أن تبدأ الدرس فى اليوم التالى .. قالت له فى هدوء ، ان ليس فى حوزتها الان اثنان وأربعون جنيها وهى القيمة المتبقية له من المبلغ الذى وضعه فى ذلك الظرف المقفل ، وهى لهذا ترجوه أن يبقى هذه الورقة الكبيرة معه الى أن يتيسر له أن يحمل فى حافظته أوراقا

من فئات صغيرة .. وأراد أن يفهمها انه لا ينتظر هذا الباقي .. وانه قدر لها هذه الاتعاب لما تبديه من الاخلاص والتفاني في التدريس له .. فقالت ـ دون أن تفارق شفتيها ابتسامة هادئة ، انها هي التي تقدر أتعابها وتحددها .. وقد اتفقت معه عليها منذ البداية .. ولم يخف عليه ما في صوتها ـ برغم هدوئه ورقته ـ منعزم وتصميم ـ فمد يدا مرتجفة وتناول الورقة المالية وقدمها لها في صمت

.. ثم أخرج ثمانية جنيهات وخجل من نفسه ومن تلك الوسيلة التي تذرع بها ليصل الى فتاة آمنة تسعى في الحياة وراء رزقها .. وراح هذا الشعور يتدرج شيئا فشيئا الى أن تبلور في مدى أيام فاستحال حبا جارفا آسرا ... انه يريد أن يصارحها بكل مافي نفسه .. يريد أن يصحح موقفه منها فيفهمها انه في حاجة اليها هي دون دروسها وان الخجل يكاد يقتله من تلك الوسيلة الشائنة التي لجأ اليها وأنه لم يعد يحتمل بعد ذلك أن يتركها تضني نفسها أربع ساعات من كل أسبوع في شرح مبادىء لغة يتحدث بها كأحد أبنائها .. ولكنه خائف .. خائف من أن يفقدها اذا علمت هذه الحقيقة .. مشفق أن تنفر منه فلا يعود يراها بعد ذلك .. بعد أن أصبحت قطعة من حياته .. واستبدت به الحيرة وقد انفرد بنفسه ذات أمسية .. وأحس برأسه يكاد ينفجر .. ولم ينقذه من هذا الصراع الاليم الا قدوم صديق أنهى اليه أن الكاتب الفرنسي الكبير (جورج دى هامل) قد انتهز فرصة وجوده في القاهرة ليلقي اليوم محاضرة في قاعة ايوارت التذكارية .. وانه لما يعرفه من صداقة وصفي بهذا الاديب الكبير منذ كان يتلقى علومه في فرنسا .. جاء ليصحبه لسماع هذه المحاضرة .. ووجدها وصفي فرصة لاعفاء نفسه من تفكيره الموصول في فضيلة .. ورآها مناسبة مواتية كي يلقي بين يدى الاديب الفرنسي كلمة ترحيب قصيرة .. ولم تمض دقائق حتى كانت السيارة تحمل وصفي وصديقه الى مكان المحاضرة ..

وحان موعد الدرس في اليوم التالي .. لقد عودته على أن تسأله دائما ـ بمجرد جلوسه أمامها ـ ان كان قد أعاد قراءة درس الامس .. ولكنها لم تسأله اليوم هذا السؤال التقليدي .. وأحس لتوه ان هناك شيئا .. وخطر له ألف خاطر وخاطر .. وقدر قلب المحب كل شيء الا الحقيقة التي فاجأته بها فضيلة .. انها لن تستطيع أن تستمر في التدريس له بعد اليوم .. وأذهلته المفاجأة .. فارتج عليه .. وأحس بكل ما أعده من حديث قد تبخر فلم يعد يذكر منه شيئا .. وأخيراً جاهد ليسألها في حيرة

ـ ولكن .. لماذا يا آنسه فضيلة ؟ هل أسأت اليك ؟ هل ....

وقاطعته فضيلة في صوت هادىء حازم

ـ لا شيء من هذا ياسيدى .. ولكني لا أعطي دروسا للذين يتقنون الخديعة الى هذا الحد .. هل لك أن تفهمني غايتك من القدوم الى بيتي لتتلقى دروسا في لغة تجيدها كأحد أبنائها ؟

وأحس وصفي بالعاصفة مقبلة عليه .. فرفع يمناه وهو يقول بسرعة :

ـ آنسه فضيلة .. أقسم لك ..

ولكنها قاطعته :

ـ لا تقسم .. لقد رأيتك بعيني وسمعتك بأذني في قاعة ايوارت وأنت ترحب بالمحاضر الفرنسي باسلوب يعجز عن التعبير به كثير من الفرنسيين .. لقد كنت هناك بمحض مصادفة

وأصلحت من وضع خصلة متمردة من شعرها الفاحم تهدلت فوق جبينها الناصع وهي تقول :

ـ حقا .. لم يكن يخطر لي أن ينطوى هذا الكيان على مثل هذه النفس

وأحس بعباراتها كما لو كانت سهما يسوخ في قلبه .. ولكنه تجلد وهو يقول ضارعا :

ـ امنحيني فرصة أدافع فيها عن نفسي .. لن أخفي عليك انني تناولت الامر في أوله على انه دعابة لا أكثر .. مغامرة رخيصة .. اظفر منها بفتاة جميلة لم أرها من قبل .. ولكني لم أكن أدرى انني سأصطدم بذلك الحائط الاصم الرهيب من الطهارة والمناعة والفضيلة والنقاء .. وأحسست أخيرا انني لن أستطيع المضي في خديعتك .. فعزمت على اخبارك بالحقيقة كاملة دون أن يخطر لي أنها سعت اليك عندما استمعت الى وأنا أرحب بالمحاضر الفرنسي

... ورق صوته وهو يقول :

انك أنت ذلك النور الذى أضاء لي طريقي المعتمة .. فلا تتركيني .. لاتدعيني أتخبط في هذه الدياجير فقد سئمت روحي هذا الضلال .. انك الطيبة والرحمة والطهارة والخير ، تلك الفضائل العليا التي كنت في حاجة اليها دائما .. فهل تتخلين عن نفس شقية معذبة تواقة للسلام والتوبة ؟

وسألته فضيلة وقد لمست في نبراته شيئا أوحى اليها انه صادق :

ـ ماذا أستطيع أن أصنع لك ؟

ـ أن تكوني لي .. حياتي الجديدة .. هذه صنعتك أنت .. كوني لي وحولي بيني وبين عودتي الى مهاوى الظلام من جديد .. كوني لي .. فليست لي بغيرك حياة

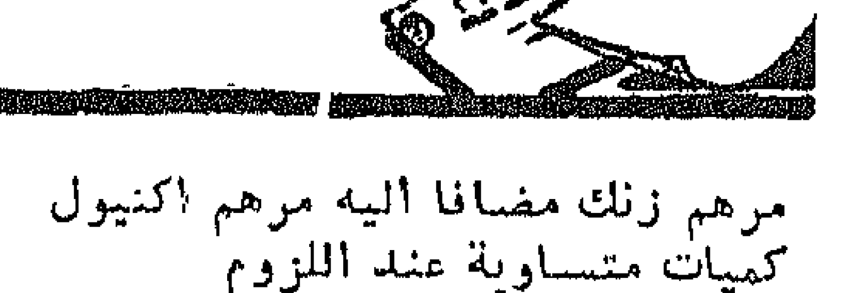
وفي هذه اللحظة دق الجرس في ردهة المسكن .. وانقضت لحظة جاءت بعدها الخادم لتعلن قدوم فتاة تطلب مقابلتها لتسألها أن تتلقى عنها دروسا في اللغة الفرنسية .. وطلبت فضيلة من الخادم أن تدخل الزائرة .. ولم تكد تخطو الى الغرفة حتى ابتدرها وصفي بقوله ان الانسة فضيلة كانت تحب أن تضمها الى بقية طالبتها وطالباتها لولا انها اعتزلت التدريس اليوم لانها ستزف الى زوجها غدا ..

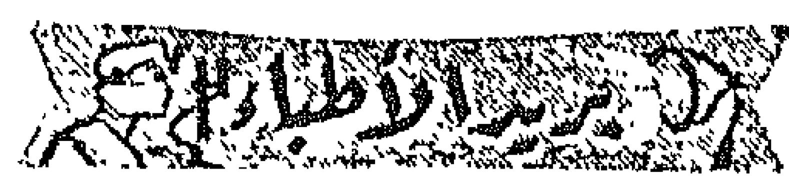
وفوجئت فضيلة .. وحاولت أن تقول شيئا .. ولكن الزائرة الغريبة كانت الى الحديث أسبق، اذ راحت تزجي كلمات التهنئة .. ورافقها وصفي بعد لحظات الى الباب مودعا .. ثم عاد الى (استاذته) الصغيرة .. ولما حاولت ان تتكلم .. وضع راحته فوق فمها في لطف وهو يقول :

ـ لا شيء يا فضيلة .. لكم أحب اسمك الجميل هذا .. يا فضيلة سكنت كيان امرأة

وخفضت رأسها الجميل وقد تضرج وجهها بلون الورد عند ما أحست به وهو يحيط اصبعها بخاتم ذهبي صغير أنيق .

فتحي أبو الفضل





مشتركة بالروضة :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم أخصائى امراض النساء والولادة «يبدو أن لبنك كثير» وهذه نعمة من الله فلا تحاولى التقليل منها ويمكنك تلافى بلل ملابسك باللبن بوضع منديل مكوى فوق كل ثدى عند الخروج وتجنبى لبس الاربطة الضاغطة على الثديين . وحالة ابنك ناتجة من كثرة الرضاعة ــ ولا ضرر من الترجيع ــ ويستحسن أن تطيلى المدة بين الرضعة والاخرى كأن تكون أربع ساعات مثلا ــ ويستحسن ايضا أن تقللى مدة الرضاعة فلا تزيد عن ثلث ساعة كل مرة »

حرم فؤاد عزب :

١) لا تستطيعى مزاولة الاعمال الرياضية الثقيلة . ويكفيك المشى وبعض الالعاب السويدية الخفيفة ٢) تكثر هذه البقع والنقط فى مدة الحمل ولا تستدعى علاجا خاصا ٣) يكفى حزام بطن أو كورسيه خفيف .

آنسة نوال شبرا :

المسألة التى تشكين منها منتظمة ولا تستدعى علاجا ولا ضرر منها البتة .

ز.ا. سيدى بشر :

أنت فى حاجة الى بعض النظافة الشخصية . اغسلى بالماء والصابون الجيد . بعد القص بالمقص استعملى مرهم زنك مضافا اليه مرهم اكتيول كميات متساوية عند اللزوم

السيدة م.ن :

اخرجى من عقلك هذه الافكار . ولا داعى للبحث عن سبب ويكفيك كشف ثلاثة أطباء لو كانوا وجدوا فيك عيبا ظاهرا لعالجوه

آنسة حائرة ك.ا. عين شمس :

تقول الدكتورة صلوحة البجرمى «اغلب الظن أن اصفرار وجهك نتيجة لمرض الانيميا (فقر الدم) ولذلك يستحسن عمل بعض التحاليل وهى : تحليل البول والبراز للطفيليات وتحليل الدم لمعرفة النسبة المئوية للهيموجلوبين ويكون العلاج تبعا للنتيجة فاذا كان هناك طفيليات بالبول او البراز يلزم علاجها أولا ثم يعالج فقر الدم بمركبات الحديد والفيتامينات

آنسة حائرة بالمعادى ن.م. :

يقول الدكتور على مرتضى يمكن اصلاح الحول بعملية جراحية وهى عملية اكيدة النجاح

قارئتكم كوثر الملاحظ :

يستحسن يا انستى عرض هذه الحالة على الطبيب المختص



ن.ن. قارئة :

١) يجب يا آنستى أن تعرضى نفسك على أخصائى فى الغدد ليعرف سبب ما تشكين منه . وعلى أى حال فنحن ننصح مؤقتا بوضعهما تحت دوش بارد يوميا ٢) أن شعرك ضعيف وهو فى حاجة الى علاج . دلكى فروة رأسك بصفار بيضة مرتين فى الاسبوع على الاقل واغسليها بالماء الدافىء والصابون الجيد . اذهبى الى الحلاق ودعيه يحرق لك اطراف شعرك

حائرة بالعراق ــ حبانية :

يجب أن تمتنعى عن أكل التوابل وما اليها من الاغذية التى تؤثر فى البشرة . اغسلى وجهك بالماء الساخن وضعى عليه بودرة تالك يوميا قبل النوم .

س.م. بنى سويف :

دلكى الموضع الذى تشكين منه بالكريم الاتى : نشا ١٥جم ، شبه ٢جم ، ماء ورد ٢٠جم جليسرين ١٥٠جم ، صبغة لبان جاوى ٥جم وان لم تستفيدى من هذا العلاج اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية .

قارئة م.ص. كوبرى القبه :

ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام المعروف باسم «استرانجان» وهو يباع فى جميع الصيدليات وفى محال مستحضرات التجميل . قللى ما أمكن من تناول المواد الدهنية واستعملى الكريم الدسم .

س. شرارة بروض الفرج :

١) يجوز للحامل أن تمارس الالعاب الرياضية الخفيفة فى الشهور الاولى من الحمل .

ج.ف. :

١) ان بشرتك دهنية . ويجب استعمال كريم جاف لها بدلا من الكريم الدسم الذى تستعملينه . ضعى على وجهك محلولا قابضا للمسام (استرانجان) ٢) يجب ان تعالجى الامساك بتناول المسهلات بين الحين والاخر . اياك ولمس هذا الحب بيديك . اغسلى وجهك جيدا بالماء الساخن وجففيه ثم رشى عليه مسحوق التالك . ٣) لابد من أن يعرض زميلك نفسه على اخصائى فى امراض العيون وان يمتنع عن القراءة والكتابة على الضوء الصناعى ما امكنه ذلك ٤) تكاليف جراحة التجميل باهظة . ارسلى لنا اسمك وعنوانك لنبعث اليك باسم الجراح المختص .

قارئة ع.ا. السيدة زينب :

أنت لست بالقصيرة كما يبدو لك . وعلى أى حال فاننا نعتقد ان قامتك ستزيد أربعة سنتيمترات على الاقل . ان جميع التمرينات التى تذكرينها لنا مفيدة وخاصة السباحة . هيا ابتسمى للحياة واحذرى اليأس فان مشكلتك ليست من المشكلات الميئوس من حلها .

الانسة ن. مصطفى ع. :

يزال طلاء الاظافر بالاسيتون على أن يضاف اليه شىء من الزيت حتى لا تتقصف الاظافر .

و.ت. خليل شبرا :

انك تشكين بلا شك من حب الشباب . امتنعى عن تناول الاطعمة الدسمة والتوابل قللى ما امكن من استعمال مستحضرات التجميل اغسلى وجهك كل مساء بماء ساخن وجففيه بدون دعك وضعى عليه بودرة تالك . لاتمسى بشرتك بيديك الا ان تأكدت من نظافتها واحرصى على تنظيم خروجك يوميا

أم محروس عجاج :

١) مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق ودلكى منابت شعرك بزيت الزيتون النقى أو بزيت الخروع ٢) يمكن ازالة هذه النقط السوداء بتعريض الوجه لبخار ماء ساخن ثم الضغط حول هذه النقط باصابع اليد فتخرج النقط بهذه الطريقة الواحدة بعد الاخرى . يمسح الوجه بعد ذلك بقطنة مغموسة بالكحول النقى .

الحائرة ك.م.ش :

أنت تشكين من حب الشباب عودى الى ما كتبناه الى و.ن. خليل بشبرا .

ف.د.خ. بالزقازيق :

حرق اطراف الشعر يقويه ولا يؤثر فى جلدة الرأس كما قيل لك . جربى أيضا تدليك منابته بصفار بيضة واغسليه بالماء الدافىء والصابون .

مارى جرجس بالمنيا :

١) قولى لصديقتك انه لا يمكن مع الاسف علاج الشيب الا بالصبغة واننا ننصحها باستعمال الحناء فانها من الصبغات القليلة التى لا تؤذى الشعر .

السيدة ا.ر. الدقى :

لابد من أن تدهنى وجهك بمحلول قابض للمسام واستعملى كريما جافا والابتعاد ما أمكن عن المواد الدهنية

سميرة ح.ن. :

أن بشرتك دهنية ومسامك متسعة . وان أردت أن تتأكدى من ذلك ضعى على بشرتك ورقة سيجارة واضغطى عليها خفيفا . فان ظهرت بقعة زيتية على الورق كانت بشرتك دهنية وفى هذه الحالة لا تستعملى كريم الماكياج بل استعيضى عنه بلبن الجمال تضعينه

على بشرتــــك بعد أن تمسحيــــه بلوسيون قابض للمسام .

ع.م. مصر الجديدة :
ابتعدى ما أمكن عن التغيرات الجوية المفاجئة . وعندما تغسلين وجهك لا تستعملى الماء الساخـن بعد الماء البارد أو الماء البارد بعد الماء الســـاخن . راقبى نظامـك الغذائى وامتنعى عن أكل التوابل والمواد الدهنية . اطلبى الى طبيبك أن يفحص جهارك الهضمى وغددك الصماء فقد يسبب عدم انتظامها هذه البقع الحمراء التى تظهر على بشرتك .

ن.ا.ى. اسوان :
١) فيما يختص بشعرك اتبعى العلاج الذى وصــفناه الى ن.ن. قارئة ٢) الشامبو افضل من الصابون فى غســيل الشعر

آنسة فوزية بغداد :
ليس لك الا الطريقة التى تتبعها السيدات فى الشرق فهى احســن طريقة

ليلى رياض :
لا تستعملى كريما دسما لبشرتك وادهنيها من وقت الى اخر بمحلول قابض للمسام ولازالة التجاعيــد اقرئى مقالنا الذى نشرناه فى عدد يونيه وعنوانه «اثار السنين»

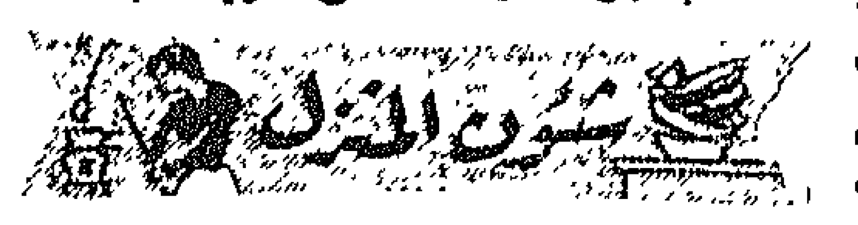
قارئة بالفيوم :
١) امتنعى مؤقتــا عن لبــس الاحذية ذات الكعب المفتــوح أو الشباشب المفتوحة . انقعى قدميك جيداً بالماء الدافىء وادعكى الكعبين بكريم مغذ . اياك والسير حافية القدمـــين ٢) العرق والاحتــكاك يسببان سواد هذا الموضع . اسحقى شيئا من الشبة ونــمى المسحوق تحت ابطيك أو استعملى اودورنو

الحائرة جدا آمال بالاسكندرية :
انت بلاشك نحيفة . حاولى اولا زيادة وزنك بتناول الاطعمة المغذية والاكثار من النشــويات والمــواد الدهنية . فان زاد وزنك أمكــن تركيز الاهتمام على الساقين وذلك بتعريضهما لدوش ماء بارد

آنسة ل. قارئة بنت النيل ميت غمر:
انت مصابة بحب الشـباب . امتنعى عن اكل التوابل والمـواد الدهنية . خذى مسهلا بين وقت وآخر . ولا تمسى بشرتك بيديك الا ان كانتا نظيفتين . أما المحلول الــذى تسألــين عنه فاســمه «استرانجان»

قارئة الانسة ن.م. الزقازيق :
١) دلكى بشرتـك بكريم مغــذ وامتنعى عن وضع المساحيق وان لم يأت هذا العلاج بالنتيجة بعــد شهر أعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية ٢) دلكــى منابت شعرك بزيت الزيتون النقى ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون الجيد . ضعى قليلا من البرافين أثناء التسريح

قارئة س.ع. دمياط :
١) لابد من أن تنقصى وزنـــك بالنسبة لطولك . امتنعى عن تناول المواد الدهنية والنشوية . امشى يوميا ساعة بخطى سريعة . فاذا ما انخفض وزنك بدا حجم وجهك طبيعيا بالنسبة لجسمك ٢) ادهنى وجهك بمحلول قابـــض للمســام «استرانجان» وهو يباع فى جميع الصيدليات ومحـــال مستحضرات التجميل ، واستعملى كريما جافا.



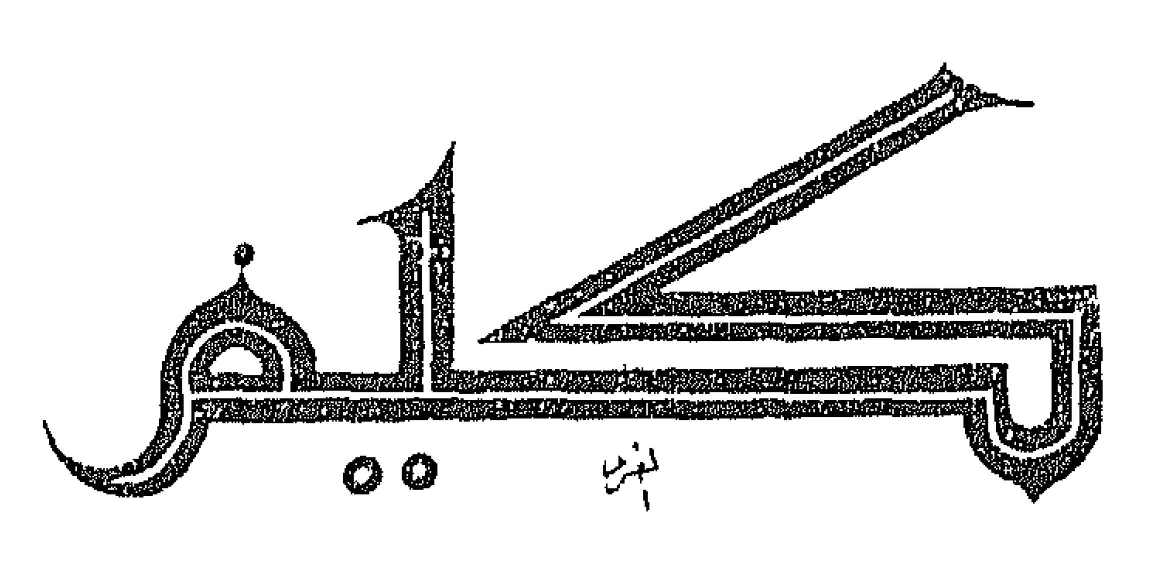
آنسة سعادة ببورسعيد :
البقعة التى حدثت من سقوط الكولونيا أو أى رائحة سببها نصل اللون (بهتان اللون) الذى ينتــج عادة عن الاسبرتو الموجود بالكولونيا ولا فائدة مطلقا من اصلاحـــه الا بازالة لون الفستان كله واعــادة صبغــه

ل.ع. المحلة الكبرى :
تهدف التربية الى تقوية الطفل وتزويده بما يلزمه لكى يجتـــاز صعاب الحياة لابل ليجعلـــها فى مصلحته . وليست هناك طريقــة بالذات يمكن أن يقال انها صالحة أو غير صالحة فى التربية بــل ان الطرق تختلف باختلاف الاطفــال وامزجتهم وشخصيتهم . والقاعدة العامة فى التربية ترتكز على اسس ثلاثة هى : المنطق والمثابرة والانتظام

سميرة لطفى ــ طنطا :
يجب ان تكون هذه الاوعيــة نظيفة ولامعة من الداخل. اشطفيها بالماء الساخن بعد غسلها بالصابون

عليه عبد لرحمن ــ شبين الكوم :
اغلى اللبن بدرجة ٧٥ مئويــة لمدة عشرين دقيقة ثم اتركيه يبرد اعيدى غليه بعد اربع وعشريـــن ساعة لئلا تتوالد فيه الجراثيم فى بحر هذه الفترة

ج.م. عزبة النخل :
اكتبى لنا اسمك وعنوانك لنرسل اليك ردا خاصا



بالالوان الطبيعيــة

انتــاج متروجلدوين ماير — اخراج فيكتور سافيل

ايرول فليــن	محبوب على
دين ستوكويل	كيم
بول لوكاس	الكاهن
لوريت لويز	لالولى

يعــرض الان فى دارى سينما مترو بالقــاهرة والاسكندرية فيلم (كيم) الذى يروى قصــة رديارد كبلنج المشهورة التى تحمل نفس الاسم وهو أول فيلم كبير أخرجتههوليود بالالوان الطبيعية فى الهند حيث تدور حوادث القصة .

ويضطلع ايرول فليــن الذى برع فى تمثيل أدوار المغامرات ببطولة (كيم) ويقوم بأعظم أدواره بل بدور تفوق فيه على نفسه فى كل أفلامه السابقة وارتفع فيه الى ذروة الذروة . انه يمثل شخصية (محبوب علــى) تاجر الخيول الافغانى الملقب بذى اللحية الحمراء وهو فى الواقع جاسـوس رهيب ذو دهاء عظيم .

ويشترك فى بطولة (كيم) الطفل الموهوب ديــن ستوكويل الذى يمثــل شــخصية (كيم) وبول لوكاس الذى يظهر فى دور كاهن لامى ، وروبــرت دوجــلاس الذى يؤدى دور الكولونل الانجليزى كرايتون

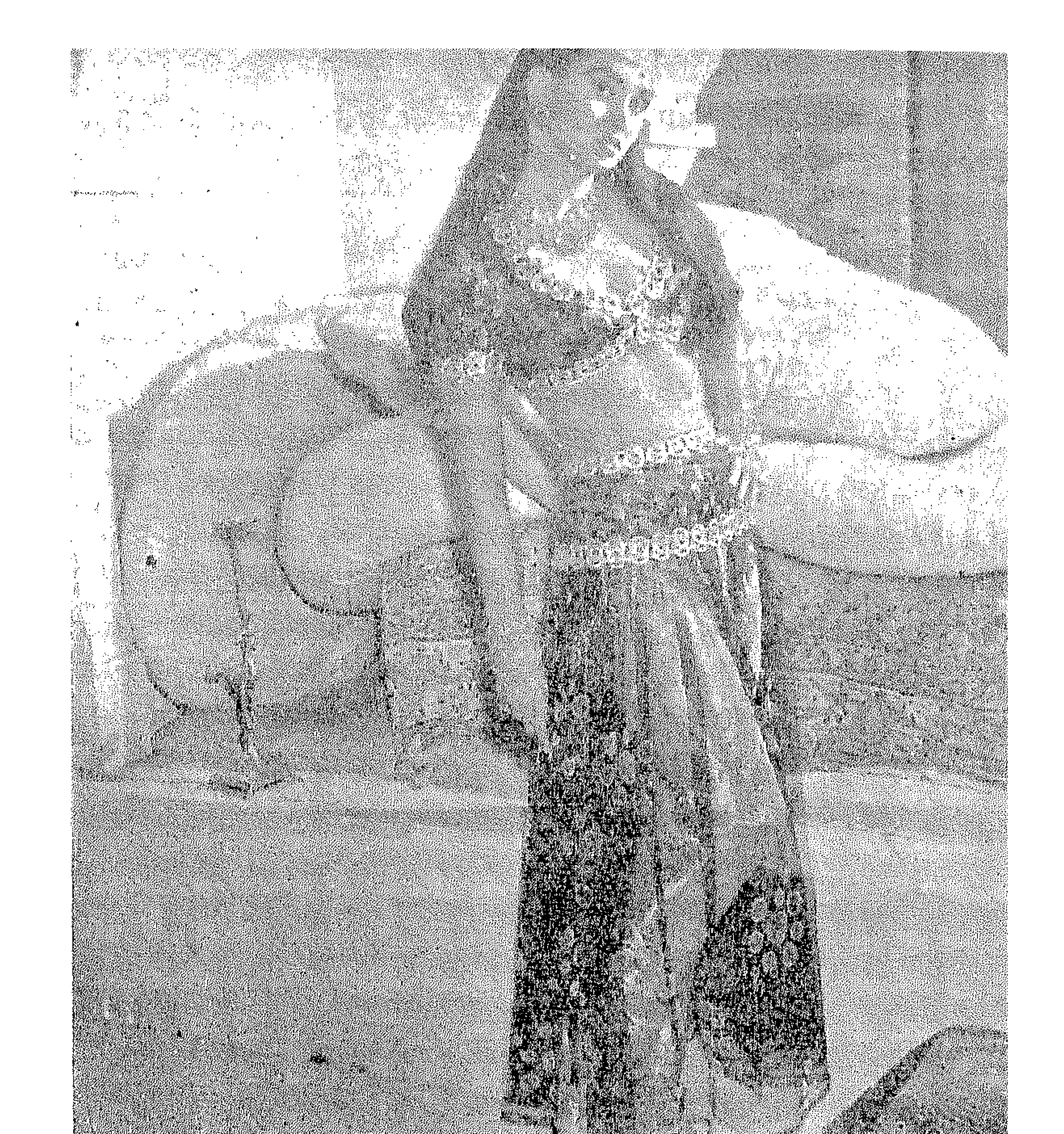
والنجمة الفاتنة لوريت لويز التى تمثل شخصية (لالولى) الجاسوسة الحســناء التى أفلحت فى اغراء ذى اللحيــة الحمراء ...

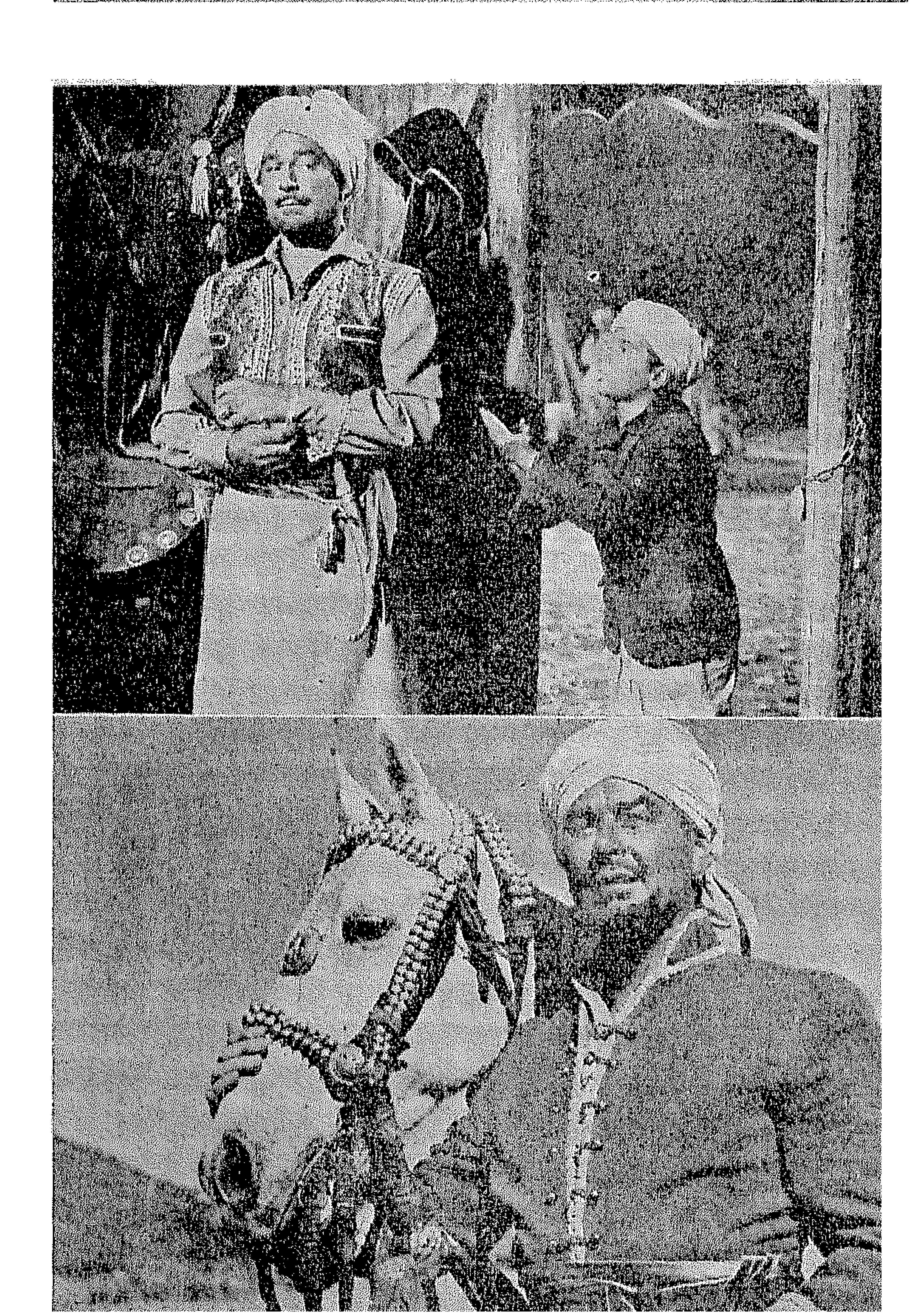
و (كيم) من اخــراج فيكتور سافيل ومن انتــاج ليون جوردون الذى اشترك بنفسه فى اعداد هذه القصة للشاشــة مع هيلين ديتش وريتشارد سكاير .

وقد امتاز اخراج هــذا الفيلم بالسرعة فان التصوير لم يستغرق أكثر من ثـلاثة شهــور وهو زمن وجيز بالنسبة الى مثل هذا الفيلم الضخم

ان متروجلدوين ماير هى الشركة الوحيــدة ... والسينما هى الوسيلــة الوحيدة ... اللتان يمكنهما تقديم قصة رديارد كبلنــج (كيم) بهذه الروعة .

وانه لمن حق متروجلدوين ماير أن تفخر بهذه التحفة الجديدة التى تشــمل كل دقيقة فيها معرضا رائعــا للمغامرة .







صائدو الاحلام

أى أحلام نعنى ؟!

أهى أحلام الطفولة الجميلة ، أم تلك الاحلام السعيدة التى نستيقظ بعدها فى الليل أو فى الصباح وقد استرقتنا واستولت على مشاعرنا ووجداننا فنتمنى أن تتكرر متأثرين بتلك الاسطورة القديمة القائلة : ان الحلم اذا تكرر ثلاث مرات فانه يتحقق .

كلا ، لسنا نعنى هذا الضرب من الاحلام .

هل نقصد (أحلام السينما) التى تنقلنا من حياتنا المملة وما يحيط بنا من أشياء اعتدناها وتبرمنا بها وزهدنا فيها ، الى عوالم أخرى جديدة علينا ، نرى فيها الجمال الذى نراه فى كل شىء جديد غريب ... وتردنا الى الماضى تارة وتحلق بنا فى خيالات المستقبل تارة أخرى وترينا بلادا وعادات وتقاليد وحيوانات شتى غير التى نعرفها ونألفها .

أجل ، هذه هى الاحلام (اللذيذة) التى تعنينا وهى لذيذة وممتعة بلا ريب ولها قوة سحرية تسيطر علينا وتقودنا وتوجهنا توجيهات شتى ، وتقوى فينا الخيال وتغذى العقل والروح وتمنحنا ما تبخل به علينا أحلامنا وخيالاتنا الخاصة التى لا تخرج بنا فى العادة عن دائرتنا المحدودة .

ويا لها من أحلام !!

وآلات السينما هى أحد عناصر هذه الاحلام التى لا يدخل فيها عنصر السحر . ولكل حلم من هذه الاحلام قصة وكل قصة عبارة عن حلم قائم بذاته .. فالقصة لا تخرج عن أن تكون حلما من أحلام الانسان ، يتخيلها ويحلم بها فيرتب وقائعها ويرسم شخصياتها ويضفى عليها من معلوماته وما يحيط به ومن تجاريبه وتجاريب غيره ومما يراه ويسمعه الشىء الكثير ، ويسجل ذلك كله .

ويختلف هذا الحلم عن الحلم العادى فى أمر واحد ، هو أن الكاتب لا يكون أمينا فى رواية الحلم وانما يروح يزوقه وينمقه ويضيف اليه ويحذف منه ويعدل فيه كما يشاء ويشاء خياله ويرتبه ترتيبا خاصا ثم يروح يدعى أن فن القصة يتطلب ذلك كله . والواقع انه يغالط نفسه ويغالط الناس كذلك لان من طبيعة الانسان أن لا يروى شيئا على حقيقته فانه لا بد من الحذف أو الاضافة وعلى ذلك فانه حين يروى حلمه أو قصته ، يتمشى مع طبيعته فى الرواية .

واذا كنت لا تصدق ذلك فلاحظ نفسك وأنت تنقل خبرا أو تروى شيئا ولا شك فى أنك ستقتنع من أول مرة

وقد خلقت السينما عملا جديدا لبعض الناس ويتلخص هذا العمل فى اصطياد أحلام الناس فى جميع أنحاء المعمورة . وكل شركة من شركات السينما العالمية تستخدم عددا كبيرا من (صائدى الاحلام) وهؤلاء هم الذين يقومون بالعمل فى قسم القصص وهم يمتازون بثقافتهم العالية وسعة أفقهم وقدرتهم على العرض والتحليل وبجانب هذا وذاك فان لهم حاسة فنية عظيمة .

(ميم)

شخصيات متباينة

كان ذلك منذ أعوام طويلة حين ظللت ليلة بأكملها وقلبي وجل ممتلىء بالرعب يتمثل لى فيها ذلك الاحدب المشوه الوجه يخيفني بمنظره البشع وكنت لا أكاد أغمض عيني وأفتحها حتى أتمثله أمامي ولم يكن هذا بالطبع الا صدى تأثري بفيلم شاهدته فى ذلك اليوم هو فيلم (أحدب نوتردام) وكان هذا الفيلم يروى قصة القسوة البشرية حين تتمثل فى سخط المجتمع ونفوره من ذلك الاحدب المشوه الذى كان يعيش فى كنيسة نوتردام ونسى هؤلاء أن الجمال هو جمال القلب وطيبته ، وأن صفاء السريرة هو أهم شيء فى الحياة ، اذ ما أكثر من يتمتعون بجمال الخلقة بينما ترسخ فى قلوبهم ظلال الحقد والشر .

ولم يكن هذا الاحدب يميل الى انسان فى الوجود سوى فتاة كانت تعيش هى الاخرى فى نفس الكنيسة .. فكان يجد السعادة فى أن يقضى لها ما تريد ولو كلفه هذا حياته ، لقد كان يحبها حبا يجعله يتحمل الآلام من أجلها وبالطبع لم يكن شعور تلك الفتاة نحوه سوى شعور الشفقة والعطف على شخص نبذه المجتمع لا لشيء الا لانه أحدب مشوه . وفى اللحظة التى اشتدت فيها قسوة المجتمع هدم عليهم كنيستهم انتقاما منهم ولم يساعده فى محنته سوى تلك الفتاة التى كان يظن أنها تحبه .

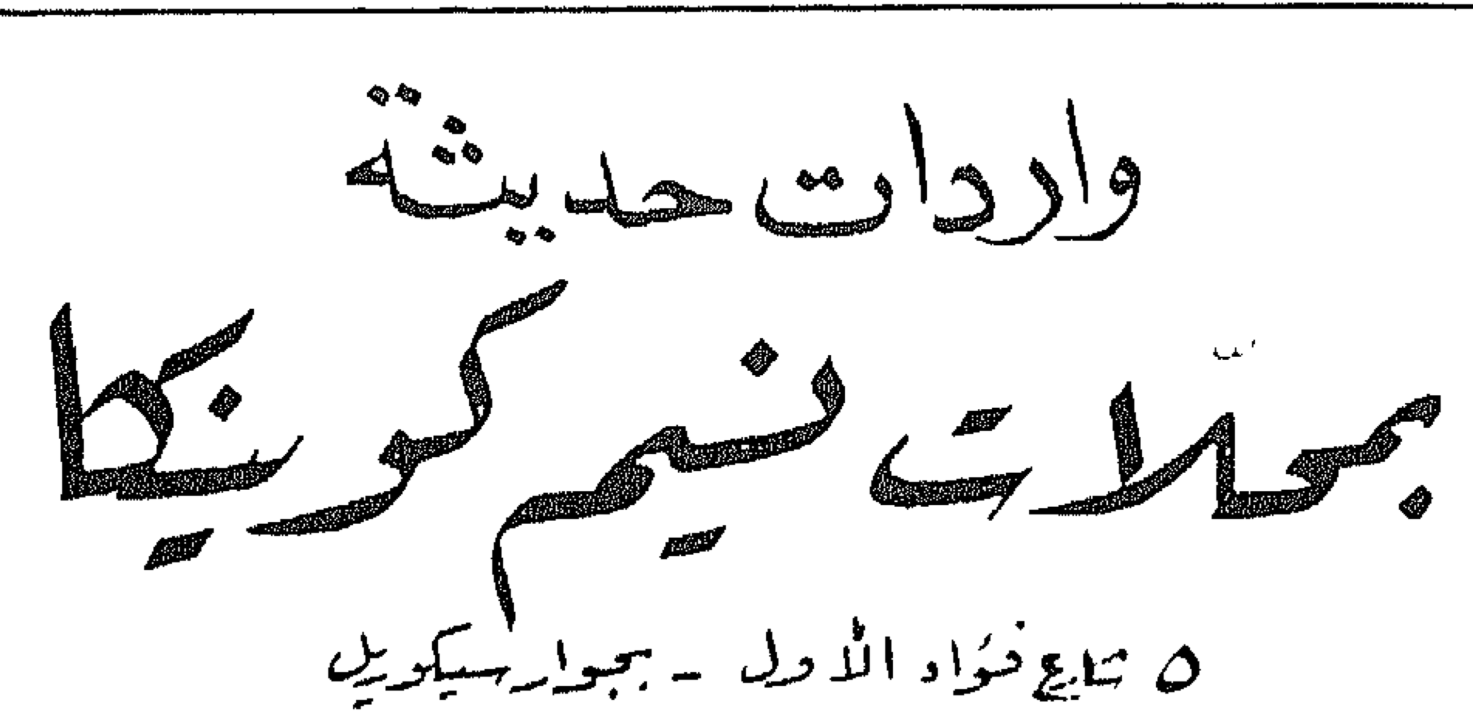
وفى هذا الفيلم مثل دور الاحدب تمثيلا لم يغفل فيه أى خلجة من خلجات تلك الشخصية حتى أنك تحس نحوه بالشفقة وتشعر معه بالالم لقسوة المجتمع عليه . وبالطبع لم أتصور أن ينجح شارلز لوتون فى أى دور غير هذا النوع من الادوار اذ أن تكوين جسمه يساعده على هذا وفعلا أيد هذا الرأى طول المدة التى لم نشاهد فيها لوتون على الشاشة الى أن عرضت احدى دور السينما فيلم (رجل برج ايفل) بطولة شارلز لوتون أيضا فذهبت وفى جيبى مجموعة من المناديل لأجفف بها دموعى اذ كنت أتوقع مشاهدة مأساة عنيفة كمأساة أحدب نوتردام ، ولكنى خرجت من هناك وأنا أعجب للشخصية التى مثلها لوتون فقد مثل دور مفتش بوليس فرنسى تمتلىء أفكاره بالقوانين فتجد دائما أنه يمضى وقتا طويلا حتى يصل الى المجرم وقد مثل لوتون تلك الشخصية تمثيلا رائعا بل انه مثل اللهجة الفرنسية تمثيلا متقنا حتى كنت تحسب أنه فرنسى يحاول التحدث بالانجليزية .

والذى دعانى الى كتابة ما سبق هو أننى شاهدت خلال الشهر السابق فيلم (العربيد) الذى عرضته سينما أوبرا وشخصية لوتون فى هذا الفيلم هى شخصية رجل انجليزى سكير لا تمر لحظة دون أن يكون مخمورا ، ولا يدع لذة تمر دون أن ينال منها شيئا ، وكان هنا يتمتع بخلقة تجذب اليه الفتيات بل أكثر من هذا نجده يتميز بطهر نفسى يجعل أشد الفتيات تدينا ترتمى فى أحضانه .

أمامنا الان شخصيات ثلاث مثلها لوتون أبدع تمثيل بالرغم من أن كل شخصية كانت تختلف اختلافا كبيرا عن زميلتها وانى اذ أسجل هذا أعلن أسفى اذ أنى لا أجد عندنا الممثل الذى يستطيع أن يتقلب فى أدوار شتى ويتقنها وليس لوتون وحده هو الذى يتمتع بتلك المقدرة ولكن هناك غيره كثيرون لهم هذه القدرة على تمثيل أدوار مختلفة ويتقنونها تماما وأقرب مثل لذلك فيكتور ماتيور الذى مثل دور شمشون ولا داعى لان أتحدث عن اتقانه له وبعد ذلك شاهدناه فى فيلم (ستلا) فى دور ضاحك فمتى نشاهد ممثلا مصريا بهذه البراعة ؟! سيبقى هذا السؤال مدة طويلة بدون جواب ..!

فتحى محمد عبده

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


واردات حديثة
بمحلات نيم كونيكا


إن سر فتنتك .. يتوقف على حسن اختيارك ..
لمجوهراتك
و
مصوغاتك
فاقصدي
حسني يعقوب
٣٦ بالكة الجديدة - تحت بنك مصر
تليفون ٤٠٦٦٨ - القاهرة



جنرال الكتريك موضع ثقتك
S.P.M.O.
الموزعون المعتمدون للقطر المصري
شركة إيترت للكهرباء
٣٣ شارع عبد الخالق ثروت باشا تليفون ٧٨٠٦٠ بالقاهرة
ثلاجات منزلية وتجارية ـ أجهزة تكييف الهواء ـ أعمال الاضاءة الحديثة ـ تركيبات كهربائية صناعية ـ مبردات للمياه ـ أدوات كهربائية منزلية
ويباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر